

# 8020運動



## 今年度 いい歯の8020コンクール 該当者9名

毎年「いい歯の8020コンクール」に該当される方には賞状と景品を三重県歯科医師会よりいただいております。今年度は入所者様100名の中から9名の方が8020に該当されました。



### 8020(ハチマルニイマル)運動とは

『8020運動』という言葉は聞いたことがありますか？これは平成元年に厚生省と日本歯科医師会が提唱した、「80歳で20本以上、自分の歯を残し、なんでもよく噛める快適な状態に保とう」という運動です。最低でも20本以上の機能する歯があれば、大抵の食べ物は噛みくだくことができ、食生活にほぼ満足することができると言われています。

### 8020運動の達成率

厚生労働省が行った令和4年歯科疾患実態調査によると80歳になっても自分の歯が20本以上残っている人(8020達成者)の割合は51.6%でした。

歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。生活習慣病と言われるこの病気は、成人の80%以上がかかっています。歯磨きなど毎日の手入れと併せて、かかりつけの歯科医院に定期的に通い、歯の状態をチェックしましょう。8020を達成するためにかかりつけの歯科医院を持つことが重要です。虫歯や歯周病は放置していてもよくなりません。早期に発見し、早期に治療することが大切です。また、これらを予防していくことも多くの歯を残していくうえでとても重要なことです。

表 15. 20本以上の歯を有する者の割合の年次推移

年齢階級(歳)	平成5年(1993年)	平成11年(1999年)	平成17年(2005年)	平成23年(2011年)	平成28年(2016年)	令和4年(2022年)
45~49	88.1	90.0	95.0	97.1	99.0	97.9
50~54	77.9	84.3	88.9	93.0	95.9	95.5
55~59	67.5	74.6	82.3	85.7	91.3	94.9
60~64	49.9	64.9	70.3	78.4	85.2	89.3
65~69	31.4	48.8	57.1	69.6	73.0	81.4
70~74	25.5	31.9	42.4	52.3	63.4	72.1
75~79	10.0	17.5	27.1	47.6	56.1	55.8
80~84	11.7	13.0	21.1	28.9	44.2	45.6
85~	2.8	4.5	8.3	17.0	25.7	38.1
(参考)						
80歳	10.9	15.3	24.1	38.3	51.2	51.6

※ 80歳の割合は、75歳以上85歳未満の20本以上歯を有する者の割合から推計

## クリスマスレク



紫陽花ユニット 堀井 沙代

12月23日(土)、12月の方の誕生日会もかねてクリスマスレクを行いました。職員がサンタさんになってもらい利用者様にプレゼントを渡し、写真撮影を行いました。誕生日の利用者様には誕生日のプレゼントもお渡しし、ユニットの皆さんと一緒にお祝いしました。写真を撮る際には、利用者様にもサンタさんの帽子やトナカイのカチューシャなどを付けてもらって、クリスマスの雰囲気味わってもらい、プレゼントも喜んで頂きました。

## 往還神社



花菖蒲ユニット 水口 由加利

お正月にデイルームに設置されている往還神社にお参りに行きました。皆様それぞれに手を合わせてもらいました。





管理栄養士

みどり通信

## 令和5年私の「推し活」 総括！



皆さん「推し活」という言葉をご存じでしょうか？自分の「いちおし」を決めて応援する活動などを行います。熱狂的なアイドルファンが自分の好きなアイドルを「推し」と呼んだ事が推し活の始まりのようです。推し活の代表的な活動として推しに会いに行く！行くための日程の調整をしたりチケットを取ったり交通費がかかったりするなど労力は大きいですが推しを目の前にして盛り上がる事はファンとしては醍醐味だと言えます。

令和5年の私の推し活は皆さんもご存じだと思いますが、プロアイススケーターに転向した「羽生結弦」さんです。令和5年にはラッキーにも3回の会える機会を得ました。

2月東京ドームでは初めての単独アイスショー「GIFT」、3月大阪ラクタブドームでの世界のトップスケーターが集結したアイスショー「スターズオンアイス」。11月さいたまスーパーアリーナでの単独ツアーアイスショー「→RE\_PLAY←」。

どれも羽生結弦さんの魅力が最大限に引き出されたアイスショーでした。

点数や決まり事に縛られない独創的で自由な滑りと遠くからみても美しい衣装の数々がとても印象的でした。

東京ドームではふだんは野球観戦に使われている球場ですがドーム内に氷を張り、音楽を担当された東京フィルハーモニー管弦楽団の演奏がまるでコンサートのような迫力でした。また、音楽を全くかけずに滑り彼が滑った氷の削れた音だけが会場に響きわたる演出。毎回毎回違う驚きの演出でファンを飽きさせません。選手時代と全く変わらず維持している技術とそれ以上の体力、戦う舞台は違えども永遠に何かに挑み続ける姿勢と精神は選手時代以上ではないでしょうか？中止が消して許されないプロの世界。違うプレッシャーと戦う彼を今後も見守りたいと思います。

次に行けるアイスショーはいつになるだろう？チケット争奪戦に勝てるだろうか？私の「推し活」はまだ続きます。



## 往還に猫が住んでいます



猫使い 柿澤善樹



★YouTubeを見るゆきちゃん★

名前は「ゆきちゃん」。看護職員のHさんが名付け親です。由来は知りませんのでHさんから直接聞いてください。ほかに、毛の色が縞模様なので「しまちゃん」とも一時呼ばれていました。毛の色がグレーの縞模様、トラ猫で「サバトラ」と一般名として呼ばれているようです。以前から日本に住んでいたキジトラと太平洋戦争後アメリカから持ちこまれたアメリカンショートヘアーの雑種と言われています。毛がグレーで魚の鱗に似ているから「サバトラ」と呼ばれています。ですから「さばちゃん」それを楽しそうなブラジル・リオのカーニバルをイメージして「サンバちゃん」と呼ぶ案もありましたが、先に浸透していた「ゆきちゃん」で落ち着きました。

「ゆきちゃん」は昨年7月頃シャムネコ（紋次郎）と、お腹が空いたといった顔をして玄関付近に二匹で座り、ゆきちゃんは人懐っこく足元にスリスリしてきました。ゆきちゃんはガリガリで見るからに栄養失調なので見かねて餌を与えているうちに、居つくようになりました。どこかで飼い主が探しているのではと、ビラを付近に貼ったりしましたが分かりません。また、夜間どこで寝ているのかも不明でappleのAirTagを首につけたところ、小学校付近の工場の倉庫で寝ていることが分かりました。AirTagは地球の裏に居ても場所が判明します。

現在、ゆきちゃんは設置したゲージで寝泊りしていますが、紋次郎は「あっしにはかわりねーこと」と、どこかに行って寄り付きません。

ゆきちゃんの家は本宅と別荘があり、本宅1階は玄関とトイレ、2階は食堂、3階はフィットネス、4階は寝室です。寝室は床暖房です。別荘は往還職員出入口横にあります。

ゆきちゃんは本宅に吊るしてある「猫じゃらし」を周回しニャーオと鳴いて横目でチラッとこちらを見ます。猫じゃらしは黒色とオレンジ色があるので、2個並べ今日はどちらで遊びますかと聞くと前足で指定します(?)。また、AirTagを鳴らすと本宅へ戻ってきます。今後の課題は、往還に住んでいるご高齢者、同じ住人（猫）として、関係をどうするかです。獣医さんと相談し助言をいただいています。

菰野町や四日市市に「保護猫カフェ」があります。そこでは、猫と遊んだり、気に入ったらもらい受けることも可能です。



## 年越しそば・正月料理



撫子ユニットリーダー 高田 智史

年末にはレクの先生に手伝ってもらいながら利用者様に新年の挨拶を書き、職員と一緒にユニットに飾りました。

とても嬉しそうにされていました。

大晦日には昼食で年越しそばを食べました。「今日は大晦日か」と年越しそばを通して年末であると感じてみえました。

元旦には、昼食で元旦御膳を食べました。出勤時は「明けましておめでとうございます」とあいさつすると笑顔で「おめでございます」と返してくれました。



水仙ユニットリーダー 浅井 奈緒美  
栗入り赤飯に お刺身 エビの天ぷらと  
なぞりながら  
とてもうれしそうに食べて頂きました！



# お知らせ



## 手指消毒・マスク着用のお願い

面会時は手指消毒とマスクの着用をお願いします。風邪症状（熱・咳・鼻水等）のある方は面会はお遠慮ください。また、病院受診の付き添い時もマスクの着用をお願いします。

## ご来所時のお願い

家族様にサインを頂きたい書類が時々発行されます。また、住所が往還の住所になっておられる方には不定期で郵便物が届きますので、ご来所の際には事務所へお声掛けください。

## 医療費控除について

確定申告をされる際には、利用料領収書の領収日が令和5年1月1日から令和5年12月31日までのものをご準備下さい。対象金額は領収日の下のところに医療費控除対象額として明記してあります。また、預り金で支払いをした領収書も対象になるものがありますのでご確認ください。



1/1 元旦御膳

1/7 七草粥

1/11 鏡開き

1/12 新年のお茶会



2/2 節分

2/14 バレンタイン 手作りチョコケーキ

3/1 ひな祭り御膳



## ★初任者研修・実務者研修が無事に終了しました♪

今年度の三幸福祉カレッジさんによる初任者研修・実務者研修が無事に終了しました。感染症対策として体温チェック、消毒など十分注意して実施して頂きました。

お問い合わせ・お申込みは下記まで

三幸福祉カレッジ 0120-294-350（平日 8:50～19:30）まで



今年の干支は辰ですね。

辰は「竜・龍」に例えられ力強さや成功の象徴とされています。

また、辰年は幸運が呼び込まれる年になるとか運気がアップする年になるとか言われています。

2024年は龍が天に昇るように勢いにのっていい年になりますように！



## 編集係より

当施設ホームページも随時更新しておりますので、パソコンやスマートフォンから是非ご覧ください♪



公式HPへはこちらのQRコード、または検索から！

三重 健寿会

検索



インスタグラムもやってます！フォローしてね！

@wakuwakuoukan