



# 森だより

No.99 令和6年4月

リハビリスタジオ なるざの森

TEL 0776-77-2251

あわら市二面2丁目301番地



4月になりました。暖かい天候がやっと春を感じさせてくれましたね。  
一番過ごしやすいこの時期は外へ散歩に出掛けでみませんか?  
春の花々も咲いてきたのでお花見なんかどうでしょうか。

**今月、4月29日(月)は祝日ですか営業します。**



症状	新型コロナ感染症	かぜ	花粉症
咳	よくある	よくある	まれ
くしゃみ	まれ	よくある	よくある
鼻水・鼻づまり	まれ	よくある	よくある
のどの痛み	時々	よくある	時々
発熱	よくある	短期間のみ	まれ
だるさ・疲労感	時々	時々	時々
頭痛	時々	まれ	時々
関節痛・体の痛み	時々	よくある	なし
味覚・嗅覚障害	時々	まれ	まれ
目のかゆみ	まれ	まれ	よくある
かゆみ・鼻のムズムズ	まれ	時々	よくある

## なるざの森よりお知らせ

暖かくなり、花粉症の症状が出ている方が増えてきました。

左記に疾患別で症状をまとめてあります。



もし、体調に異変を感じた場合は見比べてみて、無理をせずに休んだり職員にお申し付けください。

## 先月の活動

～作品作り①～

### ちぎり絵作り

枠内にちぎった折り紙を張るのはなかなか大変でした…



できあがい!



もうすぐ  
春ですね!

～カレンダー作り～

折り紙で大きな蝶を作って貼っていきます

完成了しました♪



裏面に続きます…

## 春の食べ物クイズにチャレンジ！

春になると「新玉ねぎ」がスーパーなどに出回ります。この新玉ねぎは普通の玉ねぎと何が違うでしょうか？

1. 収穫してすぐに出荷される
2. 品種が新しい
3. 今年初めて作られた



## こたえ

### 1. 「収穫してすぐに出荷される」

新玉ねぎは収穫してからすぐに出荷されるので、普通の玉ねぎよりもみずみずしく甘いのが特徴です。しかし、水分量が多く普通の玉ねぎよりも日持ちしないので注意しましょう。



# 4月18日は「よい歯の日」です



## 歯の健康を保ちましょう！

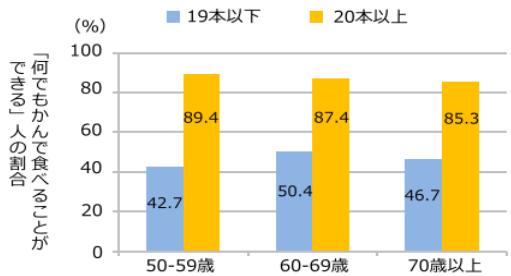
4月18日は「よ(4)い(1)歯(8)の日」です。

1989年(平成元年)より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊娠婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を目指してください。

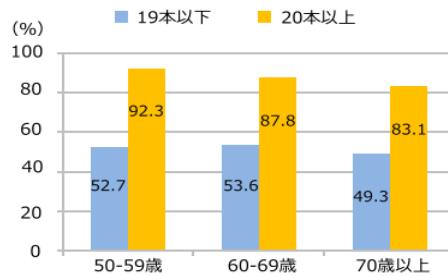


国民健康・栄養調査（2013）、50歳以上、男女別

### 男性

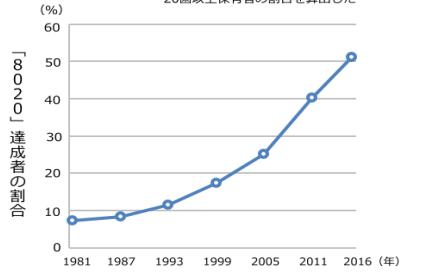


### 女性



今までに行われた歯の本数と食品を噛む(咀嚼)能力に関する調査によれば、だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。上記グラフはその代表的な調査結果で、どの性・年齢層でも自分の歯が20本以上残っている人の咀嚼状況は良好であることがわかります。

#歯科疾患実態調査[7]における各調査年の75～84歳について、20歯以上保有者の割合を算出した



8020運動が開始された当初、「8020」を達成している高齢者(後期高齢者:75歳以上)は10人に1人にも満たない状況でした。しかしその後「8020」達成者の割合は増加し、最新の全国調査(平成28年歯科疾患実態調査)では、75～84歳の51%が達成していることが示され、今後も増加することが予測されています。

