

愛風だより

〒339-0076
岩槻区平井905-1
電話048-756-8640
Fax048-756-8644
NPO法人 愛風

2025年9月号
9月5日発行

くどいですが**注意！熱中症**

猛暑の日数が、年々増えてます。地球規模で暑くなってきたわけですから、避けようもありません。この一か月、暑さに負けてしまった情報が、愛風にも寄せられてきています。

この便りにも、何度か熱中症について書いています。けれどもまだ、**自分の感覚に頼ってす**している方がいらつしやいます。くどいですが、それはダメです。自分自身

は、毎日少しずつ変化して

きているので、**自覚しにく**

い。仕方ないのですが、**高**

齢になると、感覚も鈍くな

るのです。疲れた…と感じ

る、暑いと感じる、具合が

悪いと感じる…も、鈍くな

っています。ですから、疲

れた・暑い・気持ち悪い…

気づいた時には、相当悪く

なっている…。

「暑いと感じない」から、エアコンつけなくても

大丈夫。「もう少しできそうだ」と思うから草引

きが続ける…。高齢期には、若い時より、身体

に蓄えている水分量が減っています。ですから、



最近よくみかけようになった道端の雑草です。誰か名前知りませんか？

繰り返しになりますが、**感覚に頼って**はだめです。**知恵で対処**してください。暑いと感じてか

らエアコンを入れる、疲れたと感じてから作業の手を止めるのでは、**手遅れ**です。若い時に、で

きた量の作業、時間より、少ない時間を設定し

て、その時間が来たら、途中であっても、疲れを

感じていなくても、のどが渴いたように思えな

くても、止めてください。そして、水分補給と身

体を冷やす対策を。人生経験にて培われてきた

自信は、今の気候には無意味です。

熱中症は、**すぐに対処すれば回復できるもの**

ですが、**対処が遅れると死に至るもの**

でもあります。熱中症による脱水で、

脳梗塞になったりしたら、障害が残り

ます。悔やんでも悔やみきれません。

特に、気温が30度を超えているにも

関わらず、暑さを感じなくなっている

方、要注意です。そういう方は、エアコンの風があたるだけで、「寒い」と感じてしまうようで、使わないことが。

総務省消防庁のデータによると、8月18〜24日で、日本国で熱中症にて

救急搬送されたのは8402名。うち家の中で発症した人が2693名。八割が高齢者で、さらにそのうちの七割が**エアコンを使用していなかった**そうです。残念なのは、エアコンが無くて使用できなかったのではなく、有るにも関わらず、使ってい

なかったことです。私、汗っかきなのと恥ずかしがる方がいら

っしゃいます。常々思っているのですが、汗をかけるのはとても健康です。おばあちゃんやおじいちゃん、あまり汗かいているイメージありませんよね？ 加齢は、体温調節の機能も低下させるのです。汗をかくということは、自律神経の重要な働きの一つで、体温調整のためには必要なことです。汗をかかなくなったからこそ、気にした方がいいです。

もう一つ、意識してほしいのは水分補給です。これも何度も言っていますが、のどが渴いたと感じてから飲むのでは、間に合いません。のどが渴いたと感じる感覚も低下しているからです。現在56歳の私ですら、のどが乾いたかとも思ったときは、すでに手遅れでした。（先月号に書きました通りです。その節は、皆様にご心配かけてしまい、申し訳ありません。今は元気ですので、ご安心ください。）ましてや、65歳を超えている皆様！ 自分の感覚を過信してはいけません。**知恵**で乗り切るしか、生き残る道はありません。のどが渴いていなくても、30分一口、水分補給をしながら、活動してください。屋内外にかかわらず。

あと、エアコンをお持ちの方は、気温30度を超える時には、設定温度28度くらいの高めでもいいので、**必ず点けてください。暑く感じていなくても**です。それが、加齢による機能低下を補う知恵です。自分の感覚が低下していることを頭に入れ、その不足は、知恵をもつて補ってください。まだまだ、残暑厳しいです。実りの秋を健康に迎えましょう！

（編集部）

性格のタイプ



性格は、生来備わっているものなのか、それとも成長の過程で築き上げられるものなのか。十人十色千差万別の差は、いったいどうしてあるのでしょうか。

答えの無い問いの一つです。どうしてについてはまだ納得のいく理論は成されていませんが、あまたある性格を分類してその特徴を示す試みは、先達が成しています。私は個人的に、ユングの分類が好きです。

ユングは精神療法を実施するにあたり、性格特徴によって、より適した対応の仕方があることに気づき、分類をしたようです。つまり、この分類を知っていると、人間関係で悩む時、役立つということ。人間関係で悩まない人は居ないので、万民の悩みの種の一つだと思います。浅学なもので、さわりだけです。ご紹介。興味を持たれましたら、沢山の専門書や入門書が出ていますのでそちらをお読みください。

まずユングは、ヒトには大きく分けて二つのタイプがあると思いました。外交的か内向的かです。この違いは、いわゆる社交的かそうでないかとは違います。物事を判断するときの基準が外にあるか中にあるかです。例えば、洋服を選ぶときに、他者にどうみえるかを基準に選ぶ人は外交的、他者にどうみえようが自分が好きなのを選ぶのは内向的と定義します。そういう分

類です。関心が外に向き他人との交流や外部の刺激で活力を得る外向的な気質と、一人の時間に価値を感じ自分の内面と向き合ったりすることで活力を得る内向的な気質の違いです。

さらに、人々の性格特性を感覚・直感・思考・感情の四種類に分類しています。物事を理屈や論理で判断する思考タイプ、好き嫌いによって判断する感情タイプ、五感から受け取る刺激によって判断する感覚タイプ、ひらめきによって判断する直感タイプ。

例で説明してみます。リングが落ちるのを見たとします。感覚タイプは、甘い香りがしたからリングは熟れているなと思う。思考タイプは、リングが落ちたな、どうしてかな、虫が食っていたのかも考える。感情タイプは、リングだ！私好きなのよねと言う。直感タイプは、リングが落ちるとは、すなわち万物に引き合う力があるということだ！と着想する。

いかがですか？ 同じ事象を見ても、見た情報の処理の仕方が違うのです。これだけ違うと、相互理解がかなり難しいことは、想像に難くないでしょう？ 失恋した友達を励ます時も、わかる／つらいよね／と共鳴する、話聞いていると合わないと思つたよ次を探すべ



きと論ず、聞くだけで胸が痛いと一緒に泣く、それって赤い糸の相手ではないということだねと言う…。どれがどのタイプとしますか？

さらにユングは、こうも言っています。外交的な気質の人も、内向的な要素も持っている。ただ、それは未熟で表に現れにくい状態だ。だから、自分の性格特性を知って、弱い部分を把握すれば、何が課題なのか見えやすい。

四つの心理機能には、組み合わせがあるとも。感覚と直感、思考と感情がそれぞれ対になっている…。思考が優位の人は感情は弱い、直感に優れた人は感覚が鈍い。周りの人を思い出してみてください。理屈っぽい父さんが正論を吐き、そういうことを言ってるんじゃないの、そういう態度が不快だと言っているのがわからないの！と母さんが金切り声を挙げている…。夫婦喧嘩ってありそうじゃないですか？ 思考優位の人は、感情面をくみ取る力が弱いのです。逆もしかり。感情優位の人は、論理だてて物事を考えることが苦手であるようです。

こういう性格特性を知った上で自分の行動を振り返ると見えることもあるかも。占いのように決めつけるものではありません。程度もそれぞれ。でも、漠然と悩むより、何か指標を知っていると、突破口になるのでは？と思ひましてご紹介でした。かくいう私は、たぶん内向的思考タイプです。昔から井戸端会議は苦手でした…。皆様は、どのタイプに近いでしょうか？ (し)

災害への備え

台風シーズンです。大風と昨今の雨の降り方は、ひと昔前とは比較にならないほど激しくなっています。地震も怖いものですが、この暑さの中、停電した場合の、熱中症対策も深刻な課題です。

先日、会員様より、夜中に急に停電したというお話をうかがいました。その方の停電は、地域のもではなく、ご自宅に電気を引き込むところの不具合で、そのお宅だけが停電したものであったそうです。夜中なので、電気屋さんに電話するわけにもいかなかったし、別世帯で生活中の娘さんに来てもらって、ブレーカーを上げたり下げたり、してみたけれども、回復せず。結局、東京電力に電話して、来てもらって、修繕してもらったそうです。

数時間で復旧して何よりでした。今、八月と比べれば、だいぶすごしやすくなったとは言っても、毎晩25℃以上の熱帯夜が続いています。テレビでもラジオでも、エアコンをつけてと繰り返し流しています。でも、停電。エアコンもつきません。台風や洪水などで、地域全体

健康で長生きするために

part85

誤嚥性の肺炎を予防しましょう。長生きしたいのであれば。

肺炎は、以前は死因の3位でした。最近では、肺炎と誤嚥性肺炎を分けて集計するようになり肺炎が死因の5位、誤嚥性肺炎が7位と発表されています。つまり、肺炎と誤嚥性肺炎を合わせると、もっと順位が高いということです。癌、心疾患、脳血管疾患に負けず劣らず、死因となるものということです。

誤嚥..とは、本来であれば、何か（食べ物や飲み物や唾液）を飲みこむ時には、咽頭蓋が気管の入り口をふさぎ、気管にそれが入り込まないようにする機能が、反射（無意識な運動）で働いています。ゴクンと飲みこんだ時、のどぼとけが上にあがりますよね？ そののどぼとけの動きが、咽頭蓋が動いている証拠です。気管の蓋がきちんとされて、無事に食べ物が通過して胃に到達すれば、正常な嚥下完了です。ところが、咽頭蓋の動きが不十分だったり、食塊がきちんと作られず、ただ流れてしまうと、気管に入り込んでしまいます。それが、誤嚥です。

健康な時は、誤嚥すると、気管に入り込んでしまった異物を外へ出そうとする反射がおこります。「むせる」と言いますね。ゴホッとかなりの強さで、外に押し出すことを体験したことがありますでしょう？ この「むせ」は、誤嚥性肺炎予防にとっても大切な機能です。誤嚥したのに、むせられない人は、肺炎のリスクが高い！ 手足の筋力と一緒にです。横隔膜も筋肉ですし、ゴホッと、十分な力で押し出せれば、気管に異物が侵入することを防げますが、力が弱いと出しきれません。すると、その異物に細菌が湧き、肺炎になってしまうのです。これが、誤嚥性の肺炎です。

健康で長生きしたいならば、むせられるくらいの筋力と、気管に異物が入り込んだことを感知する感覚が正常でなければなりません。かしこまった席で、むせるのは失礼にあたるからと、むせを抑え込もうとしたこと、ありませんか？ それを繰り返していると、誤嚥しても、むせられなく なってしまいます。感覚が鈍麻してきてしまいますのです。脳卒中や認知症などでも、感覚は鈍くなります。むせられることは、健康維持に必要なこと。横隔膜の筋力トレーニングはなかなか難しいですが、咽頭蓋を動かしやすいするための首の訓練方法はあります。興味のある方は、愛風まで.... (しずか)

が停電した場合、復旧までは日単位での時間がかかるはずで。その間、どうやって、熱中症にならないように、すごすか。皆様、備えていますか？

冷蔵庫は、保温機能がありますから、停電しても数時間は中を涼しい状態で保ちます。けれども、何回も開閉したら、冷気が逃げ暖気が入りますから、中の物が傷むのも早まってしまいます。アイスノンのように長時間ひやしておけるものが常備されているならば、それを使用する手もあります。

また、スポーツ観戦をする人などが、使用する叩くと冷たくなる瞬間冷却剤もあるので、

それを備えて置くのもよいかもしれません。あと、湿度が高いとあまり効果は期待できないのですが、タオルなどを濡らして、振り回すと、気化熱が逃げるので、タオルが冷たくなる...ということもあります。

停電してしまった際に、身体を冷やす方法として、知っていて損はないです。原始的ではありますが、うちわや扇子は、電気がなくても風を起こせる素晴らしい道具です。エアコンは便利な道具ですが、電気がないと使えません。扇風機も。それらに頼らずとも、身体を冷やせる方法、普段から、考えてみてください。(編集部)

農と食の安心と安全確保で

命と健康守ろう

毎日新聞「記者の目」 國枝すみれ記 ー私が知っているアメリカは亡くなった。米国大統領選でトランプ前大統領が大勝した時そう思った。米国は、日本など同盟国にとっては頼れる親のような存在だった。しかしもやはそんな米国は存在しない。ー 國枝氏は、特派員などとして十年以上米国で暮らしてきたそうです。

同毎日新聞「万柳」から。この地球トランプ星といいだし。大国の爺が歴史を逆走す。トランプよ自由の女神泣いてるよ。。(無許可で転記してますので、皆様、ご内密に。)

コメなどの農産物も輸入枠を増やす約束までさせられてしまった。従って米国からポストハーベスト使用の穀物が今までもっと多く、日本家庭に入ってくるということなのです。

さて国内の食料自給率はどうするか。これも2025年一月一日の毎日「地方創生」ー政府は覚悟をー増田元総務相の談。地方創生の取り組みは充分な成果を上げられなかった。十年前の試算より多くの自治体が消滅。消滅自治体は一万を超えた。

地方の村落がドンドン消滅する事態に歯止めが効かないとしたら、地方創生も絵に描いた餅になってしまふ。R7.2.24東京と真ん中で、令和の百姓一揆のデモ行進が話題を呼んだ。日本

の食と農を守ろう。米不足で店舗から米が消え、値上げも相次ぎ、大問題の騒ぎとなった。トラクターまで持ち込んだデモの訴えは「このままでは日本から農民が消え、農村が消えていく」という危機感の訴えだ。

山形で米農家を営む菅野さんは「食と命にかかわる産業が追い詰められているのに、そこへの手立てがない。アメリカに対しては聞く耳をもつて、防衛予算を増やすのに日本の政治はここに向かっているのか」と怒りをあらわにしています。

毎日万柳に共感。(無断転記(容赦)あつちやダメ瑞穂の国のコメ不足。田んぼにはソーラー植え付けしちまった。お金を撒いてもお米はできず。

例えわずかな期間であっても、経済大国として国連を中心とした先進国の仲間入りしたことから、私たちは「金さえ出せば、どこでも、どんなものでも食べられる」豊かさを味わえたかもしれないが、同時に食べ物の大事さを忘れてしまったかのように思う。経済力に任せて「飽食」や「豊食」に甘んじているうちに、過度の輸入依存が常態化して食料の自給率もカロリーベースで38%くらいまでになり、令和の百姓一揆が起こるほど、日本人として、春夏秋冬のある風景の自然も、そこで営まれる百姓仕事も、政治の場や消費者にも、実態が見えなくなってしまうているのかもしれない。



避暑中。
暑さでひっくりかえらないように。

2021年5月に農水省は『緑の食料戦略』を作りました。2050年までに、農薬を50%、化学肥料を30%減らし、有機農業が占める割合25%にする。100万haにするという未来構想です。が、この緑の食料戦略をどのようにして実現するか、新しい技術を開発するというだけで説得力はないし、ただ地球温暖化対策、気候変動対策という外圧への

ポーズで、内側からの本物志向で農業も環境にも負荷をかけない持続可能なものに転換しようという本気度が測れない。農業の基盤はもともと地域の特性を生かした田んぼや畑だけでなく、里山もそれにつながる森林も、河川も作物づくりに不可欠な環境であり「身土不二」の理念も大事です。それを新しい技術の開発で輸出する作物生産も力を入れて30年には五兆円とすると言うけれども、小手先の農水省の戦略、卓上のプランでしかないように思います。

政府の2024年版農業白書にしても、金になる・設ける方向の、農業活性化の思考が戦略の軸になっているのでしょうか。緑の食料戦略×新しい技術の開発の答えを先読みする限り、ドローン駆使した農薬散布や除草剤の処理、科学肥料の多様化、労働力の減少、少子高齢化には農機具の最大限の活用で補う。中山間地域の過疎化、耕作放棄地対策など、考えられていないのではないか。

食べ物は本来、自然からの恵みであり命の糧である。その命の糧のほとんどを中山間地農業も含めた百姓（今は公式には使われない名称）に依存している。そして当たり前のことだが、水田や畑地に太陽や水のエネルギー源等を最大限に活用して土地を養い作物（食べ物）を作り続ける。この作物づくりは、北から南の端まで、地域によって気候風土に合わせた食べ物として、私達の命や暮らしの安全と安心を支えてくれている。時代が移ろうと、国や地域が異なっても土地に根付いた食べ物を巡る活動とそこで触れ合う中で生まれた文化も大事にされなくては、農業の智慧が絶たれてしまう。

7/23 毎日新聞。『木を植え続けた人』令和7年4月81歳で亡くなった畠山重篤さん・氣仙沼市のカキ養殖漁師。40年近くも前に漁師仲間にも声をかけ海にそぞろ川の上流で植林を始めた。なぜ漁師が木を？ 尋ねると「海に流れ込んだ森の養分が立派なカキを育ててくれる。まさに森は海の恋人だ」。きっかけは氣仙沼湾での連日の赤潮、カキは1日に200ℓの海水を取り込む。森の腐葉が養分となり、川を通じて海に流れる。これが植物プランクトンを活発化させ海の生き物の成長を促す。2011年の 東日本大震災・大津波、畠山さんは母親を失い養殖施設や船も陸に打ち上げられた。海辺から生き物の気配が一切消えた。絶望した。それから



しばらくたつたころ、海の水をすくい顕微鏡で覗いてみた。大量のプランクトンがそこにいた。自然回復力に改めて驚かされた。それから精神的に全国を飛び回り現地の人たちと一緒に植林など自然を守る活動に汗を流し続けた。畠山さんの活動は三男、信さん（46歳）が引継ぎ毎年恒例の植樹祭も取り組み、子ども達に自然の循環について教える体験学習など「伝道師役」をしつかりと勤めている。この新聞記事を読んだ、「東京湾の漁場が魚種や海藻類の豊かな海域」である事を、何度か聞かされたことを思い出したが「なるほど」とうなずけた。東京湾に流れ込む河川水は複数本で、豊かな自然林の水源が豊富な水を東京湾に提供しているからでしょう。

水は農業にとって作物づくりに欠かすことはできない。また一方で水の存在は、水害か干ばつか飢餓か豊作か、天気任せのところもあるのが悩みの種です。日本列島は亜熱帯モンスーン地域で、台風の通り道。活火山も煙を出している。地震の被害等々、人命を巻き込んだ被害も常に起きている。大地を相手にした百姓仕事は

天地自然の大きなリスクも背負いながら、食は命の作物を作り続けているのです。消費する側としては、ただただ感謝するばかりです。

が、食料自給率としての食品とは何か。主食のコメを含めた麦・大豆とうもろこし・野菜類・畜産物・水産物も、自給率の範疇なのか？ 命の食は市場原理では守れない。いずれにしても、じゃじゃ馬・暴れ馬の大自然の環境の中で、国民消費者の大半の命と健康を養う食糧を農業Ⅱ百姓の生産活動に依存しているのですから、食料安全保障のこともしつかり頭に入れないと、今まで以上に農業や農産物への関心を深めたいと思います。

宇根豊著『天地友情農学』で、自然環境の危機が農業の危機と通底していることを、ほとんどの国民は知らないままである。身近な自然環境のほとんどが百姓仕事によって支えられていることが、なぜ伝わっていないのだろうか。それは、「自然とは何か。なぜ、人間は自然にひかれるのか」を、学校で教育されたことがないから。農学でも教えてくれない。

日本列島の自然は、ただそこにあるだけで、春夏秋冬の素晴らしい景観にも恵まれて、暮らしの場でも四季の変化を味わえる恵まれた環境に、百姓×環境危機が伝わらないのかも。じやじゃ馬列島が、風光明媚な景観をなし、肥沃な土地をもたらした。豊富で美味しい水が、味わい深い日本酒・味噌・醤油・美味しい発酵食品など名品も作り、よりどりみどりの温泉など、よき暮らしの場でもあり、環境危機感というネジのゆるみも起こることがあるのかもしれない。——つづく——

（清春）

じゃんけんぽんっ

おばちやま達三人でワイワイガヤガヤとか
 美味しい中作っています。「盛り付けが楽しい
 のよねー」といいながら最後の仕事にとりか
 かります。ここご飯、ここ赤いもの、黄色いも
 の、グリーンも欲しいネ。などなど、出来上が
 ると美味しそうと自画自賛。皆さん感想をお
 聞かせください。

ご近所の方や、会員の皆さん達から、これ使
 ってくださいと差し入れもいただきます。ポ
 テトサラダがかぼちゃサラダに急遽変更にな
 ることもあります。そんなやりくりも楽しい
 の一つです。今、玄関に大きなかぼちゃが届
 いています。次はこれの出番です。

9月は13と27日の開催。予約は、LINEか
 電話(くもう 090-4377-7607)と。



住み慣れた地域での

生活支援に取り組んでいる

NPO法人愛風

を 応援します！

店舗営業時間11～翌朝5時/日曜祝日11～翌朝3時	仲町2-4-2/8:00～19:00営業
永楽食堂 ☎756-2498 出前配達時間 11～15時/17～21時	なちクリーニング店 ☎757-7133 定休日:水曜
院長 アスレチックトレーナー 竹内貢 本宿444-19	岩槻6209-2/カラオケ: 昼13～16時 千円(火・木・金は歌い放題)
竹内接骨院 ☎758-1345	むげん ☎749-4621 定休日:日曜と月曜
毎週 月・火定休日.	はり・きゅう・りはびり 出張・無料送迎あり.
おしゃれ床屋 はやし. ☎794-5675	治療院 すきっぷ 048-711-9273
お好み焼き 一文 ☎756-5543	プラスチック金型設計製作 城町2-6-41
岩槻5477-2 定休日 月曜	中村金型製作所 ☎756-9188
扶桑工業株式会社 西原台2-1-143	火曜と第1・3日曜休み 西町4-1-25
お問い合わせ ☎048-757-6413	ビューティーサロン レオ ☎758-0415
訪問理容・美容も致します。火曜休み	太田2-2-20
理容室 レオン ☎757-7750	ほんまる歯科医院 0120-6480-78
皆様の毎日の一助を エアコン部品製造加工	9:30～21:00 定休日:日曜
藤原精密 ☎757-2799	とわそりーぬ ☎756-4732
水曜定休	ベル・ジュパンスやってます (火曜・第3日曜定休)
喫茶みのり ☎757-7318	タマ美容室 048-754-8834
-初心者、小・中学生指導します-	照医堂はり治療院 休院日 毎週日曜
囲碁サロン琥珀 ☎090-3210-4392	予約制 ☎757-1200 渡辺幸夫
-電気のことなら何でも-お見積り無料です。	新車・中古車○車検-代車無料もあり。
ナカヨシ電器サービス (西町) ☎757-6561	野澤自動車 (浮谷) ☎798-1003
あなたもきっと気づく。自分で治す力。	木曜定休: やきとり早めのご注文を...
埼玉むつう整体院(予約制) 090-5335-8170	肉のやまざき (本丸) ☎758-1424
鉄・包丁、砥ぎます。高品質・低価格めざします。	毎週火・第2・第4月・第3日曜定休
大平畳店 (本丸) ☎757-1496	ゆうき美容室 ☎757-8238

ペロの正しい位置

皆様、ご自身の口の中について、少し考えてみてください。長く、自分の口から食べ、健康を少しでも維持していきたいと思われるならば、咀嚼嚥下（そしゃくえんげ）という一連の機能は、とても重要です。そして、咀嚼をし続けるためには、歯がとても大切であることは、言うまでもありません。

私が子供の頃は、歯磨きは朝起きたときの一回しかしていませんでした。おそらく社会的にもそんなものだったのでは？ わたくしの祖母世代になると、歯磨きをしていたかどうかすら定かではありません。でも、今や、毎食後に歯磨きをするのは当たり前の文化になりました。80歳になった時、自分の歯が20本は残っているように。歯科医や歯科衛生士さんの奮闘も目にします。さて、どなたさまも、歯の大切さに異論はないことと思います。ところで、舌（一般的にはシタとかペロと言いますか？ 医学的にはゼツと読みます）の役目については、どのくらいご存じですか？

咀嚼は、噛むことですが、その役目は、口に入った食べ物を細かく砕く、すりつぶし、胃腸での消化をしやすくすることにあります。もう一つ、重要なのが、嚥下（飲み込むこと）する際に、気管に誤って入る（誤嚥といいます）ことの無いように、食塊をつくるという役目です。

咀嚼は、当然、歯のかみ合わせが良くなければできないことですが、歯だけがよくても実は食塊は作れません。頬の筋肉、舌の筋力や細かい運動ができて初めて、飲み込むときの適切な塊を作ることができるのです。食べ物だけではありません。実は、液体を飲むときにも、食塊は作られます。というか、その塊にしなければ、咽頭蓋という気管の入り口にある蓋の上を、誤嚥することなく通貨させることが難しいのです。（この咽頭蓋は、不完全な形状で、実は、半分くらい隙間が開いてしまっている形なのです。だから、食塊がきちんとしたかたまりでできていないと、この隙間から、気管に入ってしまうのです。）

ですから、例えば脳卒中の後遺症で片麻痺などになると、ペロや頬の筋肉も、半分不自由になっていきますから、咀嚼も嚥下も苦手になります。外からみれば、よだれが出ていたり、口腔内の片側に食べ物やお薬が残っていることがある…ということが見られたりします。それが観られていないということは、咀嚼時、十分に食塊が作られていないということが考えられます。食塊を作る力が弱いと、誤嚥のリスクがあがります。誤嚥性肺炎は、こういう場合におこりやすいのです。

さて、私事にて恐縮ですが、私は、むせやすい体質です。よって、麺類をすすって食べることができません。すすろうとすると、気管に直で入ってしまつて、むせてしまうので、麺であっても、

ぶつと途中で食いちぎって一口ごとに食べていかないと食べられません。きつと高齢期になったら、誤嚥性肺炎になるだろうと、覚悟しているくらいです。で、先日、歯医者で聞かれたんです。いつも舌はどこにありますか？ さて、皆様はどこですか？

いや、意識したことなかったもので、はたと考えてしまいました。でも、いつも、下の歯の裏側をなめていたように思うので、私の舌は、下に在るということです。そして、言われました。「正しくは、上顎に付いているものなのです。」

えー！ そうなの？ ならば私の舌は、正しい位置にないということなの？ 「そうです。筋力が弱い方などは、上に持ち上げられなくて、下にあることが多く、そうすると、舌が前方に突出しやすい癖が出やすく、歯がふぞろいになったり、出っ歯になったりします」とのこと。

いや、私、他者より、手足の筋緊張が低めであるということには、学生時代に気付いていましたが、まさか口の中まで弱かったとは知りませんでした。だから、むせるのか…。

皆様の舌はどこにありますか？ 上顎の前歯の少し後ろにくぼみがありますが、そこに舌がついているのが正しい位置だそうです。そこにな場合には、意識的にその位置に持っていけるように筋力増強訓練が必要なのとか。私、今トライ中です。むせやすい方、ぜひ、舌の位置をご確認ください。そして、改善を！（し）

わかりますか？ の答え

椿の実でした♡ (編集部)

自分の買い物で
誰かを幸せにするしくみ
毎月11日は
「いい日いい街イオンデー」
イオン浦和美園店
さいたま市緑区大門3710
048-812-6464
11日にイオン浦和美園店で買い
物をした時のレシートを、愛風の
ボックスに投入をお願いします！
皆様のお気持ちが、イオンか
ら、愛風に還元されます。普段の
運営に必要な備品等を入手する一
助になっています。

ご冥福をお祈りします

愛風の会員として、また時にはボランティアあ
として、福祉有償運送を担ってくださったいた
Kさんが、旅立たれました。ご自身も、持病を
抱えておられました。できることは手伝うよ
と、協力くださっていました。

Kさんは、定年退職後、岩槻某地区の自治会
長や民生委員を長く担い、その中で知るに至っ
た「困っている人たち」を、誰かがやらなくちゃ、
見て見ぬふりはできないと、できることをして
支えてこられていました。民生委員という役職
は、担う人によって何をするかは全く任されて
いて、Kさんは私の知る限り、かなり精力的に
動いている人でした。

高齢の方であれば、包括支援センターや高齢
介護課に、知的障害やうつなどで生活が立ち行
かなくなっている人には障害支援課に、コロナ
禍には日雇いでぎりぎり生活していた多くの人
が生活困窮に陥ったようですが、そんな場合は
福祉課につなぎ…。該当しない時は、自分で…。
そんな活動をしていらつしやいました。奥様
が設立当初からの会員様だったため、愛風だよ
りを読んでくださっていたようです。福祉有償
運送の担い手が不足であるという記事を掲載し
たある時、事務所をたずねてください、できる
手伝いをするよと、申し出てくださいました。
それ以来のご縁です。

今年の一月までは、運転手を担ってくださっ
ていました。寒い中、風邪をこじらせたのか肺炎
で入院したと連絡が。それから、退院すると事
務所に顔をだしてくださいるのですが、会うたび
やせて小さくなっていかれ…。心臓にも病があ
ったそう。また入院…。闘病の末、別れ…。とな
りました。

Kさんは言っていました。制度
というのは枠があるので、どうして
もそこにはまらないことつていうの
がある。どこにつなげようとしても
つながらないケースが多くあると。
制度が使える人はまだいい。使え
ない人こそが問題なんだとも。
生活保護を受けてもらうために
は、福祉課の職員が面談をしない



編集後記

岩槻区では、考えられないと思
いますが、私の住む大子町で、この度、
クマよけのブザーが全戸に、クマよ
け鈴が全町民に、配布されました。

これまで、居ないと言われていた
鹿と熊が、福島県から越境してきた
模様。地面はつながっていますから…。
ニュースでみていると他人事
ですが、こうして、実物が配られる
と、深刻さが増します。

あ、でも、先日、事務所の近くを
愛犬の散歩で歩いていましたら、ア
ライグマを見つけました。見た目のか
わいらしさとは裏腹に、かなり凶暴
な野生動物です。皆様、お気をつけ
て！ (しずか)

とならないけれども、引きこもりが強く、面
談そのものに至らなかったり、知的障害があっ
て、約束した日時に家にいられなかったりする
と、生活保護の適応にすらならない…。
うつがあつて、病院にも行けずに引きこもっ
ている人を、自分で車に乗せて受診させて、そ
の後も様子を见に行ったり…。高齢の独居の人
の孤独死を発見したことも何度もあったそうで
す。その後の始末…茶毘にふすところまで、誰
が担うかというところも、行政には穴があるよ
うです…。

Kさんに、地域での生活を支えるとはどうい
うことなのか。自立している人に支援は不要で
す。何らかの理由があつて、生活が立ち行かな
くなっている人、そこを支えるとは具体的にど
ういうことなのか、実戦で私共にもせてくださ
った先輩でした。ご冥福をお祈りいたします。

(理事長 久毛しずか)