



●はぎわら歯科クリニック
院長 萩原 淳

***** 摂食嚥下障害^{えんげ}について *****

今回は摂食嚥下障害の症状とその対処法について説明します。芦別市は高齢化率が高いまちですので、高齢者の障害を対象とします。

摂食嚥下障害とは①食物と認識して②口に入れてかみ③のみ込みやすくして④ごっくんし⑤食物をうまく食道に送りこむ一連の動作ができない状態です。

その原因は、入れ歯が合わないなどの局所的なことや食べ物を認識できなくなったり、脳卒中や外傷、腫瘍等で顎を切除してしまったり、全身疾患がありうまくのみ込めないことなどが挙げられま

す。
摂食嚥下障害があるときの対処法は、かかりつけの医療機関に相談することです。

障害の原因が分かると、全身疾患の治療や歯科治療、機能訓練を受けられますし、食物の形態が適切なかの食支援に関する助言を得ることができます。

また、この頃増加している誤嚥性肺炎の予防にもなりますので、物がかみにくくなっていないか、むせやすくなっていないかや口が乾かないかを確認してみてください。

食育だより⑤2 栄養価が高いカボチャを食べよう！

芦別地区栄養士会

皆さん、冬至にカボチャを食べましたか？

カボチャは秋から冬にかけてジャガイモと並んで多く収穫され食べられる野菜の一つです。

栄養価が高く、緑黄色野菜の中でも特にビタミン類が豊富です。とりわけ体の中でビタミンAの働きをするβ・カロテンを多く含んでいます。このβ・カロテンは体内で活性酸素を除去する働きがあり、がんの予防や抑制に強く働きます。また、老化の予防にも効果的で若さを保つためにぜひ摂りたい野菜の一つです。

ほかに粘膜を強化し、風邪や肺炎などの呼吸器系の感染症を予防する働きがあり、寒い冬には欠かせない健康食品と言えます。捨ててしまいがちなワタの部分には特にこのβ・カロテンが豊富でなんと果肉の5倍含まれます。捨てずにぜひ利用したいものです。ほかにもビタミンB₁・B₂・C・Eが豊富に含まれ、ま

さにビタミンの宝庫と言えます。

また種子には、悪玉コレステロールを下げる脂質やタンパク質が豊富に含まれます。

カボチャは炭水化物が多いので、さぞかしダイエットには向かないと敬遠しがちですが、ご飯と比較するとエネルギー量はわずかに低く、食物繊維が豊富なので健康のためには取り入れたい食品の一つです。

今年度の地元産の食品のテーマの一つがこの栄養豊富な「カボチャ」でした。今年度料理教室のカボチャ料理を紹介します。

「カボチャのスコープコロツケ」と「カボチャの肉詰めしょうがあんかけ」でとても好評でした。

芦別地区栄養士会主催の「ヘルシークッキング」「簡単クッキング」では来年度も芦別産品を使った料理教室を開催する予定です。よかったら皆さんも参加してみませんか？

🍴 今月の一品 🌸

キャベツの ミルフィーユ煮



1人分のカロリー【155Kcal】

提供：芦別地区栄養士会

キャベツには、ビタミンCが多く含まれていて抗酸化作用や免疫力の強化作用があります。肉や魚(タンパク質)と一緒に食べることで、丈夫な体を作ります。

▶材料 2人分.....
・キャベツ120g・豚肉薄切り50g・玉ネギ1/4個・ニンジン20g・ベーコン20g・コンソメ大さじ1/2・酒大さじ1・みりん大さじ1/2・塩、コショウ少々・月桂樹の葉1枚・水150cc

▶作り方.....
①キャベツは5等角に切る。②豚肉は軽く塩、コショウで下味をつ

ける。③玉ネギ、ニンジンはみじん切りにする。④ベーコンは5等幅に切る。⑤小さめの鍋に④を敷き詰め、上に①を1/3量敷き詰める。その上に②を広げながら1/2量入れ、③も1/2量を全体に入れる。もう一度①を1/3量入れ、残りの②、③を敷き詰め、最後に残りの①をのせる。⑥分量の水と酒、みりん、コンソメ、月桂樹の葉を入れ中火にかける。⑦煮立ったら弱火にして10～15分軟らかくなるまで煮る。⑧軟らかくなったら大きめの皿を鍋にあてひっくり返してベーコンが上になるように盛り付ける。

健康のひろば

すこやか子育て

□健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他
1歳6か月児健康診査	1月19日(木) 13:00~13:10	平成27年5月18日~7月19日生まれの幼児
3歳児健康診査	1月26日(木) 13:00~13:10	平成25年11月~12月生まれ の幼児
歯科相談	1月18日(水) 1月24日(火) 2月9日(木) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布(虫歯予防)	1月18日(水) 1月24日(火) 2月9日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前 の幼児
育児相談室		身体測定、子育て全般に ついての相談(予約制)

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

— 保育園に遊びにきませんか —

在宅児に保育園児と交流してもらう「みんなで遊ぼう」を行います。

○日時 2月8日(水)午前10時30分~11時10分

○場所 子どもセンター保育園

○対象 1歳~5歳までのお子さんとその保護者

○定員 20組 ○申込期限 2月7日(火)

●申し込み・詳細 子どもセンター保育園

☎24-2772

□こころの健康相談

○日時 1月12日(木)、2月9日(木)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所

○内容 ①眠れない②気分が落ち込んでいる③うつ病やひきこもり④思春期に関すること⑤ギャンブルやアルコール⑥高次脳機能障がいなど

○費用 無料

○その他 事前予約制のため、相談日前日の午後4時までに予約してください。プライバシーの保護、秘密は厳守します。

●申し込み・詳細 滝川保健所☎0125-24-6201

□ひきこもり家族交流会のご案内

○日時 1月13日(金)、2月10日(金)

午後1時30分~3時30分

○場所 滝川市まちづくりセンターみんくる

○対象者 ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください。

○費用 100円(見学1回は無料)

○その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください。匿名参加も可能で秘密は厳守します

●申し込み・詳細 滝川保健所☎0125-24-6201

◎わんぱくデー

のびのび体を動かして、元気に遊びましょう。

日時	1月18日(水)午前11時~11時40分 ※月1回行います
場所	児童センター体育室
対象	1歳~就学前のお子さんと保護者
持ち物	飲み物



◎子育てサロンに遊びにきませんか

子どもと親と地域の方が集まって楽しい交流をしましょう。異年代との楽しい情報交換の場です。

日時	1月24日(火)午前10時~11時30分
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者
内容	節分の工作をして遊ぼう
持ち物	お子さんに必要な物
費用	無料



◎赤ちゃん教室「ピヨピヨひろば」

赤ちゃんの育ちについて、詳しいお話を聞きながら、母親同士の交流や情報交換の場です。教室は保健師(成長と予防接種など)・警察(事故とシートベルトなど)・図書館司書(絵本の紹介と読み聞かせなど)・栄養士(離乳食と試食など)・保育士(遊びとおもちゃなど)の5回コースです。

対象	生後1~6か月のお子さんと保護者
日時	2月7日・14日・21日・28日・3月7日 (全て火曜日)午前10時~11時30分
場所	子どもセンターつばさ2階一時保育室
定員	15組

●申し込み・詳細 子育て支援センター係☎24-2778

□集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	1月12日(木) 2月2日(木)	保健センター(13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係

こ ぞうだんしえん そうだんまどぐち 子ども相談支援センター相談窓口のお知らせ

◎いじめられている…

◎学校に行きたいのに行けない…

◎誰かに聞いてほしい…

そんな時に、相談できる窓口があります。

◎電話相談 ☎ 0120-3882-56

(無料、毎日24時間対応)

◎メール相談 doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp

※急ぎの場合は電話相談を利用してください。