講　座

第240・241回 コレジヨ市民文化講座
【共通事項・お問い合わせ】
ばありえコレジヨホール
定30人（年間受講申込者以外の人も参加可能）
料無料
対市民または市内勤務の人
申電話または窓口で申し込んでください。
問ありえコレジヨホール　☎73・6736

第240回「鈴木秀三郎コレクション」
故鈴木秀三郎氏が生前、研究のため収集したキリシタンに関する多くの資料があります。
平成30年度に鈴木武夫氏から市に寄贈されたコレクション（書籍、制札、神仏像など）を紹介するとともに、調査の成果をお伝えします。
●**講師**…中山　和子 氏（市教育委員会世界遺産推進室学芸員）
と1月21日㈯　午後2時～4時

第241回「鉄川与助 幻の雲仙殉教者教会」

日本の教会建築の父・鉄川与助は、日本のキリシタン殉教の聖地である雲仙で殉教者教会の建築に取りかかりましたが、棟上げ直前に中止に追い込まれました。
しかし、この幻の教会が、五島市に水ノ浦教会として現存しているのです。歴史をさかのぼり、日本のキリシタン史をひも解きます。
●**講師**…有家史談会　会長　生駒　輝彦 氏
と2月4日㈯　午後2時～4時

公民館講座　参加者募集

マスクを着用の上、ご参加ください。※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止する場合があります。

【共通事項】**対**市民または市内勤務の人　**申**電話または窓口で申し込んでください。

春のトールペイント教室

初心者向けにトールペイントを学び、ひな飾りやウェルカムボードを作ります。
●**講　師**…廣瀬　智子 氏
●**持参品**…筆記用具、タオルハンカチ、エプロン、水入れ
と①ひな飾りコース
1月28日、2月4日、11日
計3回（土曜日）
午後1時30分～3時30分
②ウェルカムボードコース
2月25日、3月4日、11日
計3回（土曜日）
午後1時30分～3時30分
ば北有馬ピロティー文化センター日野江
定各10人（申込多数の場合は抽選）
料各2,200円（材料費）　**〆**1月12日㈭
問北有馬ピロティー文化センター日野江
☎73－6754

水まんじゅう作り教室

家庭で手軽にできる、ぷるぷる食感の水まんじゅうを作ります。
●**講　師**…高田　愛子 氏
●**持参品**…エプロン、三角巾
と1月29日㈰　午前10時～正午
ば北有馬田平住民センター
定16人（申込多数の場合は抽選）
料500円（材料費）
〆1月13日㈮
問北有馬ピロティー文化センター日野江
☎73－6754

絵　画　教　室

アクリル画・水彩画の基本を習得し、すてきなお花を描き上げましょう。
●**講　師**…宮﨑　洋一 氏（長崎県美術協会会員）
●**持参品**…描きたいそれぞれの絵具セット
と2月6日㈪、9日㈭、13日㈪、16日㈭、20日㈪　計5回
午後7時30分～9時30分
ば加津佐公民館
定15人（申込多数の場合は抽選）
料1,000円程度（材料費）
〆1月27日㈮
問加津佐公民館　☎73－6786

健康コラム Health Column

オーラルフレイルを予防しよう　～全身の健康はお口から～

●講師…一般社団法人 島原南高歯科医師会　荒木 敬子先生（八木歯科医院（口之津町））

●オーラルフレイルとは？

お口の機能の軽微な低下や食の偏りなど身体の衰え（フレイル）の一つです。「むせる、食べこぼす、舌が回らない、少ししか食べられない、口が渇く、ニオイが気になる、柔らかいものばかり食べる、自分の歯が少ない、アゴの力が弱い」など当てはまることはないでしょうか。

お口のささいな不調を放置してしまうと、かたく食べづらいものを避けるようになり、お口の機能（食べる・話す・表情を作るなど）が徐々に衰えていきます。その結果、低栄養や社会参加の減少などを招き、心身機能にまで影響を及ぼします。

【出典】東京都健康長寿医療センター　平野 浩彦氏 作図

●オーラルフレイルが全身に及ぼす影響

身体的フレイル※	2.4倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

【参考】日本歯科医師会　歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル

左の表は、高齢者2,000人以上を対象に調査を行い、健康な人とオーラルフレイルの人を比較したデータです。オーラルフレイルが身体機能の低下を招き、要介護・死亡リスクにも影響があることを示しています。

※身体的フレイル：体重減少、筋力の低下など、身体的要因によっておこるフレイル

●オーラルフレイルを予防するには

口の中を清潔に保つ　お口の中が汚れた状態だとむし歯や歯周病になり、大切な歯を失い「食べる」「話す」といったことが難しくなります。

歯ブラシや歯間ブラシなどを使用し適切な口腔ケアを行いましょう。

かかりつけの歯科で歯石除去などの定期的なクリーニングや健診を受けましょう。

お口のトレーニングを行う　お口の機能を保つためには、唇や舌、喉やお口周辺の多くの筋肉の働きを衰えさせないことが大切です。トレーニング方法の一例を紹介しますので、お試しください。

パタカラ体操　舌の動きをスムーズにする
「パ」「タ」「カ」「ラ」の各発音を8回ずつ2セット行う。

パ パ パ パ…　唇をはじくように

カ カ カ カ…　舌の奥を上あごの奥につける

タ タ タ タ…　舌先を上の前歯の裏につける

ラ ラ ラ ラ…　舌をまるめる

唇の体操　口の動きをスムーズにする
「ウー」と唇をすぼめる→「イー」と横に開く。

ベロ出しごっくん体操　飲み込むパワーをつける

少しベロを出した状態で口を閉じ、つばを飲み込む。
ベロをあまり出しすぎないのがコツ！

オーラルフレイルの症状は健康な体から要介護状態になる前の「フレイル期」に現れます。介護を必要としない毎日を長く過ごすためにもオーラルフレイルの症状にできるだけ早く気づき、予防や改善をしましょう。