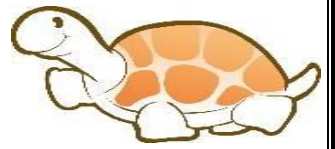




# のこのこたより

令和6年3月 第107号



社会福祉法人見宝会

特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町99番1

電話：0742-24-0878 fax：0742-23-0373

## アナタ ポリビア

奈良県出身の秋元広行氏率いるANATA（アイマラ語で祭りという意味）という名前のポリビアを代表するフォルクローレグループのコンサートにご招待いただきました。秋元氏は23歳の時、フォルクローレ音楽にみせられ、単身ポリビアに渡られました。その時ご両親には「一年間ポリビアに行ってください」と言われて日本を離れ、6年後にやっと一時帰国、お父様からはポリビアの一年はずいぶん長いのだなあと驚かれたそうです。23年間ラパス在住の間、大統領のための演奏会、世界で活躍し日本を発信する日本人63名に選出されるなど、世界最高峰の平和の都ラパスで結成されたアナタポリビアは、今ではポリビア文化推進の功績を讃えられるグループです。

ポリビアは南米、ブラジルのお隣、国土は日本の3倍、そのうち3分の1が高いところ、3分の2がアマゾン川流域の熱帯。アンデス山脈標高3800mの首都ラパスがどれ程空気が薄いかというと、口を閉じさらに左の鼻の穴を閉じ右の鼻の穴だけで呼吸している感じだそうです。

バンドメンバーは、6名10弦のチャランゴ、サンポーニャは大小とあり、それぞれポニョ、チュリ、マルタと呼び、たて笛のケーナは黒炭でできていて、たいこのボンボはやぎの皮です。ベースやドラムもあり、秋元氏はギターとボーカルです。

高山ラパスの人々は肺活量がおどろきで、少しの酸素とても長く笛を吹くことができます。20曲の演奏のうち半分以上は秋元氏の作詞作曲でポリビアの大自然や愛や花を表現、又、ケーナやサンポーニャのための曲もありました。もちろんフォルクローレで有名なコンドルが飛んでいくや、花祭りも演奏され、ポリビアの民族楽器の、やさしさとたくましさをおねぞなえたフォルクローレの澄んだ音色が心に染み入り感動いたしました。

ポリビアの医療はせい弱であるため、コロナ感染症により多くの国民が亡くなられたとのこと。亡くなられた方も残された方も皆、幸せな時間、一緒に過ごした時間を忘れないでほしいという願いで「忘れないで」という曲も復興のひびきとして演奏されました。フォルクローレにある地球の真裏のアンデスの人々の愛や伝統、魂、そしてアナタ（祭り）の心を音楽を通して知ることができました。このような機会をいただきありがとうございました。

GHのご利用者様は、あじさいサロンに参加され、美しい音色のフルート演奏で歌や手話を楽しみました。

今年も、宝に赤鬼さん、青鬼さんが登場してくれました。手作りの豆をまいて「無病息災」を祈りました。

本末先生(けんどう倶楽部)の健康体操開催！寒い日でしたが、多くのご利用者様が参加して下さいました。「体が温まって良かったわ」たくさん体動かして良かったわ、嬉しい声があちらこちらから聞こえて賑やかな教室となりました。



地域の皆様と一緒に体操に参加させていただき、元気をたくさんいただきました。

「鬼は外！福は内！」の掛け声と一緒に手作りの豆で鬼退治をしました。

2月3日の節分メニューでは、手作りの恵方巻やいわしの生姜煮を召し上がっていただきました。皆様「美味しいわ！」と完食されました。春の訪れが待たれます。

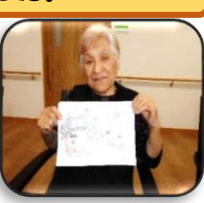
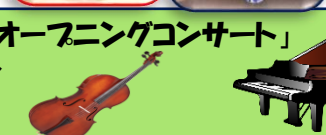


GHのご利用者様は、スタッフと一緒にホットケーキ作りを楽しみました。ハート型や丸型のケーキにイチゴやチョコをトッピングして下さいました。「美味しそうやなあ」と言う声が聞こえて素敵なティータイムとなりました。

**3月行事予定**  
 1日：おひなまつり昼食会  
 18日：あじさいサロン 14:00  
 22日：体操(けんどう倶楽部) 10:30  
 22日：お誕生日会 15:00



GHのご利用者様の塗り絵タイムです。赤鬼とお多福さん、とても上手にぬっていただきました。



「見宝会フォーラムチェロとピアノのオープニングコンサート」を開催！ 3月24日13:00～(高畑町102-1)



## 第83回 骨粗鬆症とお口の関係

骨粗鬆症は、骨の量が減って骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。骨は皮膚と同じように新陳代謝を繰り返しています。健康な骨は、古い骨を壊す「骨吸収」と新しい骨を作る「骨形成」のバランスによって作られています。しかし、加齢や閉経、運動不足などによって、このバランスが崩れてしまい、骨が弱くなると、つまずいて手や肘をついた拍子やくしゃみなどの「わずかな刺激」で骨折してしまいます。骨粗鬆症の病気自体に痛みはありません。痛みなどの症状がないため、気づかないうちに病気が進行し、骨折をして骨粗鬆症と診断されることも多くあります。日本には、およそ1500万人以上の患者さんがいると推定されており、高齢化が進むにつれ、患者数も増加傾向にあります。がんや脳卒中、心筋梗塞などのように、直接生命にかかわる病気ではありませんが、骨粗鬆症になり骨折してしまうと、寝たきりや介護が必要となってしまうことも少なくありません。

### ☆女性に多い病気

骨粗鬆症は圧倒的に女性に多く、男性の3倍以上、50歳以上の女性では3人に1人は骨粗鬆症になるといわれており、高齢女性に多い病気の一つです。女性の骨量は思春期から20歳代で最大骨量に達し、40歳を過ぎ、卵巣機能が衰退してくると、徐々に骨密度が減少し始め、閉経すると急激に減少します。これはエストロゲンという女性ホルモンが、閉経により急激に減少することが要因といわれています。

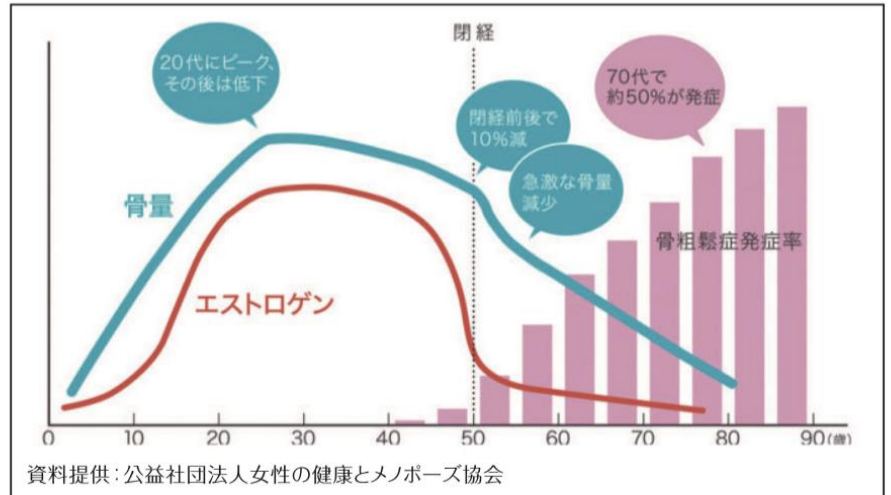


図1: 女性の生涯における骨量の変化と骨粗鬆症発症率

エストロゲンは骨の新陳代謝に大きく影響しているため、エストロゲンが減少することにより、そのバランスが崩れ、骨量や骨密度が減り、骨粗鬆症が進みやすい状況となってしまいます。また、過度なダイエットによる栄養不良も骨粗鬆症の原因といわれています。成長期に極端なダイエットをすると、将来の骨密度にも影響が出てきます。

### ☆歯周病との関係

骨粗鬆症で全身の骨が脆くなってしまうと、歯を支える歯槽骨も弱くなります。女性の場合エストロゲンの減少は歯周組織の炎症にも影響があるので、歯周病も進みやすく、たとえ歯肉に炎症がなかったとしても、歯周病にかかりやすい状態といえます。また歯を失うと、噛む力も低下し、消化吸収の力も低くなり、低栄養になってしまうと、さらに骨粗鬆症を悪化させる原因ともなりかねません。こういったことから、閉経後の女性はとくに口口の管理が重要といえます。

### ☆骨粗鬆症の治療薬

骨粗鬆症の治療薬のうち、「骨吸収抑制薬(ビスフォスフォネート製剤)テノシマフ・ロモシマフ」と呼ばれる薬があります。骨吸収抑制薬は、骨吸収の過程を抑え、骨量の低下を防ぎ、骨を硬くする薬です。骨吸収抑制薬を使用していることの副作用で、あごの骨の組織や細胞が死滅し、骨が腐った状態となる「薬剤関連顎骨壊死」があります。薬剤関連顎骨壊死は、骨吸収抑制薬を使用している患者さんのうち、歯性感染症がある場合や、不適合な入れ歯の刺激が発症のきっかけと考えられており、あごの痛みや腫れ、膿が出るといった症状が出現します。発生頻度は0.02~0.05%と低いですが、歯周炎などと診断され、抜歯が必要な状態に悪化した場合では、発生頻度が高くなるともいわれています。

さらに、口口の清掃状態が悪いと、顎骨壊死を悪化させる要因ともなります。一度、顎骨壊死が起きてしまうと、その骨はもとには戻りません。そのまま放置し、顎の骨がなくなってしまうと、食事が困難となり低栄養になってしまったり、噛み合わせが変化してしまうなど、生活の質に大きな影響を及ぼします。