

連載

健康コラム

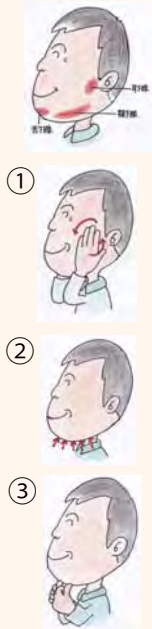
今回は…

vol.113

「口腔機能訓練 2」



健康推進係 歯科衛生士



高齢者の「食べる」「話す」などの口腔機能を改善させるためのトレーニングを「口腔機能訓練」といいます。今回は唾液腺マッサージをご紹介します。

薬の副作用や加齢に伴い唾液の分泌が少なくなるため、高齢者のお口の中は乾燥しやすい状態にあります。お口の中が乾燥しやすいと食べることや飲み込むことがしにくくなるだけでなく、お口の中の自浄作用も低下し歯周病やむし歯を発症しやすくなります。

これらを予防するために唾液腺のマッサージを行いましょう。唾液腺は3カ所あります。その部分を優しくマッサージすると唾液が出て口の中が潤います。

まず、両手の指をそろえた状態で耳の前（もみあげの辺り）に置きます。

① 4本の指が上の奥歯辺りにふれますので円を描くように10回マッサージします。

② ちょうど親指が下あご内側の軟らかい部分にふれるあごの先端までの5カ所を軽く数回押さえます。

③ あごの真下を突き上げるように10回押します。これを2〜3回繰り返します。

唾液腺マッサージも嚥下体操と同じように食前に行うことが効果的です。

連載
vol.9

地域おこし協力隊が行く！

実は隣のスゴイ人

どんなスゴイ人にもきくと「この人には敵わない」って人がいるはず。そんな「曾於市のスゴイ人が思うスゴイ人」に協力隊が会ってゆく、リレー型連載です！

前回のスゴイ人

「曾於市から世界へつながる産直所をつくりたい」

善助ファーム 久永浩一さん

の思うスゴイ人は…



たまり農園
玉利 泰宏さん

地域おこし協力隊
三浦 恭子

曾於市にスゴイ人はたくさんいるけど、まずは**ある新しい畜産をやっているスゴイ人**に会って欲しい！

手作りの発酵飼料で育った豚肉は、甘味や旨味を感じやすく、さっぱりとした食感です！



たまり農園は、飼育から営業まで、すべて玉利さん一人で運営しています。

玉利さんは、末吉町にある「たまり農園」を営む養豚農家さんです。以前は外食企業に勤務していましたが、そこで鹿児島島の良質な肉に感動し、自身でも畜産物生産をしたいと決意。18年前に両親の故郷で「畜産のまち」である曾於市にやってきました。

やってきたはいいが、豚の飼いや方なんてわからない状況。そこで地域の人たちに細かなことから教えてもらい、新規就農者として15年前自分の農場を開きます。

「これからの畜産のためには、環境にも配慮しながらその土地らしさのあるものをつくっていかないと、と思ったんです。なので、地元で手に入る食材をエサに再利用して豚を育てようと考えました」

そうして、おからや米ぬか、規格外サツマイモなど普通なら廃棄になってしまいうような食材を集めて、豚のエサにすることに。ただ、そのままエサにしても日持ちがしないため常備には向きません。そこで玉利さんは「土着菌」をつかった発酵飼料を独自で開発します。この飼料は保存がきくだけでなく、肉質の向上にも効果がありました。

また、「土着菌」による発酵は、排泄物の処理にも使われており、微生物が速やかに分解するため、畜舎特有の悪臭が出にくく、環境にやさしいものとなっているそうです。

「畜産のこれから」を新しい視点で考える玉利さんのお話。私も「曾於市のこれから」を広い視野で考えなければと、とても勉強になりました。