



負のスパイラル。もちろん数日でそのような状態になるわけではなく、何か月、何年と言う月日をかけて落ちていってしまいます。そして本当に栄養失調になってしまうと肺炎を発症したり骨折したり。お分かりのようにこのような状態にならないようにするのは「栄養」と「運動」なのです。

実は歯科にかかられている高齢の方の多くは栄養状態が良くありません。皆さん分かりますよね。食べられない（食べにくい）からです。もちろん僕も分かっていたのですが、なかなか余裕がなく、対応を考えていませんでした。しかし、うちには管理栄養士の安田さんもいるので何かや

らなければと思っています。

そこで、まだ相談段階ですが、みんなで集まって楽しいサロンなどできないかと。ご存知のように、診療室裏のスペースで紙ひもクラフトやお抹茶のサロンは現在もやっているのと同じような形で月に数回。楽しくて役に立つ企画を考えていきたいと思っています。みんなで美味しいお店に行くのもいいですね。

実は僕も！元々管理栄養士さんに良いイメージはありませんでした。ある年に区の健康診断を受け、その結果を聞きに行ったとき、ちょっと太めのおばさん栄養士がこちらをにらみながら「あんたどんな食生活してるのよ！」的な発言の数々。一生栄養指導なんて受けないと心に誓いました。それに比べて安田さんをはじめ訪問栄養士さんの優しいこと。食

べられるものを工夫してくれたり美味しくしてくれたり。その優しさのまますロンができればいいなと思っています。



さて、自分で栄養状態を知るにはどうすればいいと思いますか？単純に毎月1回でいいので体重を計測し記録することで分かります。半年、一年の単位で記録を付けているとじわじわと体重が減ってきたり、何かを契機に一気に体重が減ったり。問題はそこで何をするか。そうだ、ふれあい歯科のサロンに行こう！となれば最高ですね。

ちなみに体重計は診療室にもあります。ご希望の方は通院のたびに計測、記録しますので教えてください。