



とても有意義な時間を過ごしました。これまでデイサービスのイメージは、「ご家族も大変でしょうから高齢者がある時間お預かりします」というものでしたが、時代は変わってきています。「デイサービスで食べる機能や栄養状態、体力を継続的に計測し、現状をご家族に伝えるとともに、その結果から予後予測もしながら対応します」という活動をしようとしているのです。しかも複数の事業所が連携して。他の地域では考えられないことです。

他の介護職もそうですが、新宿のレベルはとても高いと思います。こういう地域だからこそでできることであるんです。僕も地域で

いくつか活動していますが、本当に助けられています。皆と協力して「最期まで住みやすい街、新宿」を実現していきたいと思います。僕も新宿区民ですから。

歯の接触時間

僕が大学に入学した時、学生会主催の新入生歓迎会の催し物でクイズがありました。忘れもしません。「人間が起きている間に上下の歯はどれくらいの時間接触しているでしょうか？」選択肢は「10分、1時間、10時間」でした。19歳の僕は疑いようもなく1時間と答えました。食事時間ってそんなものかなと。答えは10分。相当な衝撃でした。実は食事中の接触時間、30回噛んだって数

秒にもならないんです。その他の時間もほとんど上下の歯が当たることはありません。

では、寝ている間の接触時間はどれくらいでしょうか。個人差もあり、体調にもよりますが、一時間から数時間です。しかも厄介なことに、寝ている間は強すぎるくいしぼりに対するストッパーがなく、体に害を及ぼすほどの力が出てしまうことがあるのです。

もうお分かりですね。噛み合わせやくいしぼりが強い方にマウスピースを使用したりしますが、重要なのは夜間睡眠中の害が及ぶほどの力を分散するものなのです。もちろん日中着けてはいけなわけではありませんが、夜間装着が効果的なのです。やはり睡眠の質を上げることって大切ですね。