

# ごとう通信

第 180 号

平成 27 年 12 月 1 日

十一月に入った頃は暖冬なのかと思いましたが、しっかりと寒さが来ましたね。逆に一気に寒さが来てしま



まい、体調を崩された方も多いのではないのでしょうか。ここからは一気に冬モードです。体調管理には十分気を付けてください

ね。

さて、毎年十二月は恒例なのですが、ふれあい歯科ごとうの開院日が十二月一日。今年で丸十二年。やっぱり早かったなあというのが感想です。本当にあれよあれよという間の十二年でした。じゃあ次の一年に向けて

大きな目標があるかということそんなこともなく、今まで通り、できることを確実にやっつけていこうと思います。

そして十二月一日は僕の誕生日でもあります。ついに五十歳。小さい頃、自分が三十歳代でどうしているだろうか、四十歳代はどんな生活をしているだろうかと想像していましたが、五十歳代は想像の範囲外！もっと落ち着いたダンディーなイメージこそありました。が、現実はいくらも五十歳でいいのかということに不安にすらなります。ただ、悲しいことに肉体的な衰えだけは痛感します。老眼、腰痛、疲労の残りなど。僕たちは職業柄高齢者の方と接するところが多く、「あれができなくなった」「これがつらい」などという言葉は昔から聞いていましたが、そっくり

そのまま自分が感じちゃいます。まあ、あと十年、二十年すると「五十の頃はまだよかったなあ」と思うでしょうから今をしつかり楽しみたいと思います。

## 食支援サポーター

皆さんは「食支援」と聞いて何を想像されますか？食事を提供すること？高齢者の食事を介助すること？などいくつか想像できると思います。もちろんそれらも食支援です。皆さんが食事するときにはあまり意識しないかもしれませんが、高齢や障害などで口から食べることが難しくなると何らかの支援が必要になります。そんな食に対する知識を多くの方が持つておくと、支援が必要になった