



サポーターですが、第二の故郷、新宿にもこのようなチームができてうれしいです。そして、クリアソンにサンフレッチェ経験者が多い(監督も)ことと、チームカラーが同じ紫というのもうれしいところですよ。

地域リーグの頃から少し応援していて、JFLに上がった昨年は1試合だけですが観戦に行きました。それだけでなく、練習場所が小滝橋の落合中央公園というのも親しみがわきます。

実はクリアソン、昨年一試合、国立競技場で試合をしました。残念ながら僕たちは予定が合わず行けませんでした。そして今年も「新宿の日」と

して4月9日に開催されます。今年僕たちも観戦予定です。

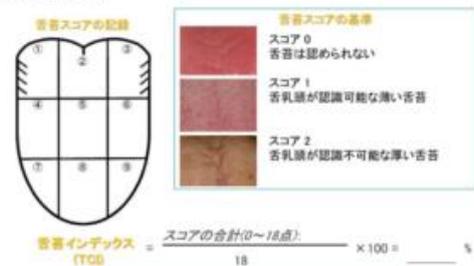
皆さんも国立競技場という素晴らしい舞台でクリアソン新宿を応援しませんか。そして地元チームとして末永く応援していきましょう！

### 口腔機能低下症 ③

今年は口腔機能低下症について軽く触れています。今回は、口腔機能低下症と診断するための一項目、口腔衛生状態(舌の汚れ)の評価法について解説します。

舌が汚れると白い舌苔(ぜったい)が付着します。ひどくなると茶色や黒くなる時もあります。舌一面を9分割してその部位の舌苔がどれくらい付いているのかで評価をします。

舌苔付着度(TCI)



評価基準 50%以上

9分割して全面にうっすらと舌苔がついているとアウトです。実はこの舌苔の評価というのが意外と難しいのです。

もちろん、厚くついているものは一目瞭然ですが、うっすら白い状態を正常と判断するのか、舌苔と判断するのか。逆に、白味がなく、真っ赤になっているような時もあります。

皆さんも毎日鏡で見ると分かりませんが、健康状態によって舌の状況は変わります。興味あれば毎日観察してみてください。