

お口の健康を考える

お茶や汁物でむせる、硬いものが噛みづらい、口の渇きが気になるといった症状はありませんか？
どれか当てはまる症状がある方は、口腔機能（こうくうきのう）低下症かもしれません。

口腔機能低下症って何？

年齢とともに口周りの筋肉、舌の筋肉、唾を作る能力が衰え、口周りの能力が下がることを言います。

どういう人がなりやすいの？

唾が少なく、お口の中が乾きやすい方

パサパサなパンって飲み込みづらいですね。唾が少ないと、食べ物をうまく塊にできず、飲み込めないのです。

「いびき」をかく方、また最近かくようになった方
舌の筋力が落ちると、舌が下の方に落ち込み、気道を狭くすることが「いびき」の原因の一つと言われています。

「私は歯があるから大丈夫」と思っている方

歯があっても、噛む筋肉が衰えると、食べ物を十分に細かくできず、喉に詰まるリスクが高まります。

どうやって調べるの？

歯の数や舌の状態を調べたり、グミを噛んでもらったり、発音してもらったりといった、痛みを伴

最近、飲み込みにくいと
感じることはありませんか？

工藤歯科医院（由利本荘市）
工藤 利仁 先生

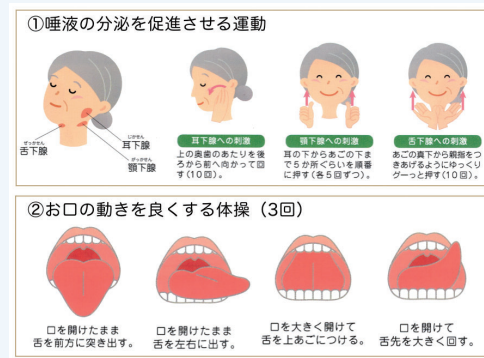


わない簡単な検査です。50歳以上の方であれば保険が適応されます。

どんな治療法があるの？

口腔機能低下症と診断されても、症状に合わせたトレーニングをすることで、口周りの筋肉、唾を作る能力を改善することができます。簡単な方法としては、舌を前、右、左に出したり回転させたりします。また、大きい声で歌をうたうこともお勧めです。

人生の楽しみの一つ「お口から美味しいもの、好きなものを食べる」をできるだけ長く続けるために、少しでも不安を感じたら、かかりつけの歯科医にお気軽にご相談ください。



鳥海山・飛島ジオパーククリレーコラム ～日本海と大地がつくる水と命の循環～ vol.118



一般社団法人鳥海山・飛島ジオパーク推進協議会
事務局次長兼主任研究員
おおの まれかず
大野 希一 さん

鳥海山・飛島ジオパークのエリアでは、過去に何度も強い地震が起きています。記録に残るもっとも古い歴史地震は、西暦850（嘉祥三）年11月27日（新暦）に発生した「嘉祥三年出羽地震（以降、出羽地震）」です。出羽地震の震央（地震が発生した場所の真上の地表点）は、最上川の河口から北西の沖合約5kmの海底で、地震の規模を示すマグニチュードは7.0と推定されています。

日本書紀や日本後紀などの国の歴史をまとめた歴史書「六国史」の一つ・「日本三大実録」の中に、出羽地震に関する記述があります。それによると、出羽地震の際には川の堤防の破壊（大川崩壊）や、海面の上昇（海水漲移）が生じ、海水が

『地方政府を移転させた地震―嘉祥三年出羽地震』

国府[※]の六里の所まで迫った（迫府六里處）と書かれています。この海水の侵入が津波によるものなのか、それとも地盤の沈降によるものなのかについては、専門家の中でも意見が分かれています。この地震が政治の中心地を城輪柵から八森遺跡付近に移転させるきっかけになったのは確かです。

歴史書は、約1200年前にこの地域のどこでどのような被害が起きたのかを伝える、重要な資料です。先人達の貴重な記録を、今後の防災に役立てていきましょう。

※中央から国司が派遣されて地方行政を行っていた地方政府のこと。



▲鳥海山・飛島ジオパークの文化サイトの一つ・城輪柵跡。嘉祥三年出羽地震が発生する前は、ここが地方政府の中心でした。

渡邊 直さん パラカヌー日本一！！ ―日本パラカヌー選手権大会KL3クラス優勝―

金浦在住の渡邊直さんが、9月15日に石川県小松市・木場潟カヌー競技場で行われた日本パラカヌー選手権大会で見事日本一に輝きました。大仙市出身の渡邊さんは2020年に事故で脊髄を損傷し車イス生活になりました。リハビリで取り組んだカヌー競技がめきめきと上達し、現在はにかほB&G海洋クラブに所属し竹嶋潟で練習に励んでいます。2024年度強化指定選手である渡邊さんは、来年3月の日本代表選手選考会に参加予定で、4年後のパラリンピックロサンゼルス大会への出場を目指しています。市民の皆さまからも温かいご声援をよろしくお願いします。

※水上に作られた直線距離200mのコースで順位を競うスプリント競技。障がいの状態別に、重度からL1、L2、L3のクラスに分けられ、対象は主に下肢障がい、脊髄損傷、二分脊髄、体幹機能障がい、切断、欠損などになります。



◀9月27日、市長表敬した渡邊直さん

大東開発株式会社 2年続けて1,500万円寄附！！

―にかほ市企業版ふるさと納税（地方創生応援税制）―

10月15日、北海道苫小牧市の大東開発株式会社より企業版ふるさと納税として本市へ1,500万円という多額のご寄附をいただきました。同社からは昨年にも企業版ふるさと納税として同額をご寄附いただいております。取締役会長を務める三浦実さんは中学校まで飛地区で過ごされ、北海道に移ったあとは不動産や飲食店など幅広く事業を展開しています。

いただきました寄附金は、本市の「次世代を担う産業を振興する事業」や「結婚・出産・子育ての希望をかなえる事業」などに幅広く活用させていただきます。



◀取締役会長として、現在も経営に携わっている三浦実さん

各種大会結果

本荘由利中学校 秋季大会

▶野球／②象潟・矢島中学校合同▶サッカー／②

仁賀保中学校、③象潟・本荘南中学校合同▶男子

ソフトテニス▶団体／③

仁賀保中学校▶個人／③

佐藤陽輝・正木薫ペア（仁賀保中）▶女子ソフトテニス▶団体／③

仁賀保中学校、③象潟中学校▶男子

バスケットボール／②

仁賀保中学校▶女子バスケットボール／①

仁賀保・本荘北・本荘南・東由利中学校合同▶男子卓球／③

象潟中学校▶男子柔道▶60kg級／③

能藤寅月（金浦中）▶73kg級／③

仲村明希（金浦中）

▶男子剣道▶団体／②仁賀保中学校▶個人／③佐々木佑斗（象潟中）▶女子剣道▶団体／①象潟中学校



仁賀保・本荘北・本荘南・東由利中学校合同女子バスケットボール部

秋田県中学校 秋季陸上競技大会

▶男子共通3000m／③

佐々木瑠清（仁賀保中）

その他

5歳児健診でむし歯の なかったおともだち

村山夏輝／齊藤愛央璃／菊地心美／阿部恭大／伊

藤雛子／金子陽太／安倍聖那／宮崎成瑠／大石菜々夏／繁田慶人／小田原結平／堤陽まり／高橋和華那

宝くじ社会 貢献広報事業

宝くじ社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業です。宝くじの助成金で、次のとおり整備されました。

樋ノ口自治会館 エアコン整備



潟見町自治会館 LED照明器具、プロジェクター整備



日本財団 海と日本プロジェクト あきたアワビ調査隊 ラッピングバス

海洋体験学習の成果を市コミュニティバスヘラッピングし、ねむの丘でお披露目式を行いました。

