

おもほの病院

～あたたかな医療をめざして～

諏訪中央病院 リレーコラム

112

新年のおせちと噛む力で始めるフレイル予防

あけましておめでとうございます。ご家族、お仲間と和やかにお正月を迎えたこと思います。

新しい年を迎え、食卓に並んだおせち料理。黒豆には「まめに暮らす」、数の子には「子孫繁栄」、海老には「長寿」と、ひとつひとつに願いが込められています。普段は口にしない特別な料理だからこそ、家族や仲間と同じものを食べる時間は格別であり、お互いの絆を深め心温まるひとときとなつたのではないでしようか。

おせちを食べるとき、私たちは自然に「噛む」ことを意識します。噛むことで味わいが広がり、唾液が分泌され、消化を助けるだけでなく、脳の血流を増やして認知機能の維持にもつながります。噛むことは単なる食事の動作ではなく、健康を支える大切な営みなのです。

近年注目されている「オーラルフレイル」は、噛む・飲み込む・話すといった口の機能が少しずつ衰える状態を指します。これは身体的フレイルの前段階

まるもひろこ
丸茂 広子



丸茂 広子

(まるも・ひろこ)

茅野市出身。2003

年諏訪中央病院入職。
2011年摂食嚥下障害看護認定を取得。
NST専門療法士。

せち」を楽しむことができます。

振り返れば、今年のお正月もおせちを囲んで笑顔が広がったことでしょう。そのひとときは、健康と幸せを願う縁起物を分かち合う時間であり、噛む力を活かすことでオーラルフレイルを防ぐ第一歩にもなりました。新しい年を迎えた今こそ、「噛むこと」を意識し、心も体も元気に過ごす一年を重ねていきましょう。

そして、当院ではより具体的

にフレイル予防を学びたい方に向け、1月27日にほろ酔い勉強会で「あなたの知らないフレイルの世界」の講演をします。医師・看護師・管理栄養士が、日常生活できるフレイル予防法を分かりやすくお話しします。おせちを振り返った今だからこそ、次の一步を踏み出すチャンスです。ぜひご参加ください。

次回は2月1日掲載予定
(題字は鎌田實名院長)



諏訪中央病院

摂食・嚥下障害看護認定看護師

や切り方を工夫すれば「同じお
嚥下に不安がある方でも、調理
動作は口腔機能を保ち、心の満
足感を高める大切な時間です。

おせちを食べるとき、伊
んこんの歯ごたえを楽しむ、伊
達巻をふわりと噛む、こうした
動作は口腔機能を保ち、心の満
足感を高める大切な時間です。

2026年1月27(火)
14:30~16:00
【会場】
諏訪中央病院
講堂
予約不要
入場無料

第276回
ほろ酔い勉強会

あなたが知らない フレイルの世界

2026年1月27(火)
14:30~16:00
【会場】
諏訪中央病院
講堂
予約不要
入場無料

乗り合いや公共交通
のご利用により
駐車場の混雑緩和に
ご協力ください

お問い合わせ先：諏訪中央病院 広報調整係 0266-72-1000 (内線1557)
病院ホームページ：www.suwachuo.jp 主催：諏訪中央病院

諏訪中央病院
Suwa Central Hospital