

# Fleur de soleil

\*フルール・デ・ソレイユ：フランス語で太陽の花“ひまわり”を意味します\*



ひまわり 歯科

〒940-0864 新潟県長岡市川崎2-2478-1

TEL : 0258-37-7778 / FAX : 0258-37-7775

HPアドレス <http://www.himawari-dental.jp/>

## 院長挨拶

4月に入り、春爛漫の季節となりました。

新学期を迎えたり、新天地での活躍を期待して一歩踏み出している方も多いのではないのでしょうか。我が家の子どもたちは、おかげさまで高1生（長男）中3生（長女）小4生（次男）に進級しました。成長を、楽しみに見守っています。

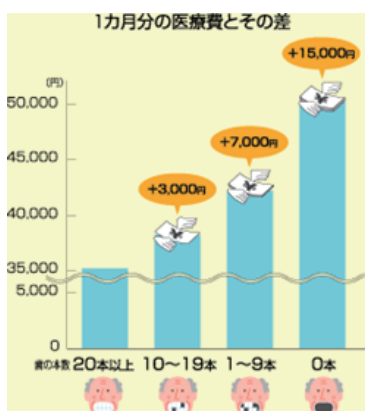


さて、4月18日は何の日か、ご存じでしょうか？

「良（4）い歯（18）の日」なのです。口の中の健康を見直そうと日本歯科医師会が定めた日です。兵庫県歯科医師会の発表から、「歯の本数により、一ヶ月分の医療費に差が出る」ことがわかりました。

（20本以上歯がある人は、数本しか歯がない人よりも医療費が半分で生活しています）

身体の健康とお口の健康が密接に関わっていることが、おわかりいただけたでしょうか。さらに、本年度からは国の方針で「かかりつけ医」が推進されていきます。



### 【かかりつけ医】

日頃の身体の状態をよく理解できている〈かかりつけ医〉の判断で、病院や専門医を紹介してもらうことが、速やかにできるようになります。なお、介護保険を利用する際には「かかりつけ医意見書」が必要です。

ちなみに「主治医」は、現在治療を受けている病気の担当医のことです。つまり、ひまわり歯科の歯科医師は、皆様にとって主治医ということになります。

私たちは「主治医」として「かかりつけ医」とつながるパイプを太くしていき、皆様からの〈信頼〉と〈安心〉をより高いものにしていくように、取り組んでまいります。

院長 北沢 敦



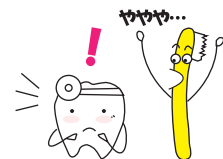
# コラム

## 「フレイル」って、ご存知ですか？



高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となった状態のことで、要介護予備軍として注目されています。フレイルの評価は、図の状態を参考にします。高齢者は健全状態から、フレイルを経て要介護状態になります。

 □ 体重の減少	 □ 歩行速度の低下	 □ 握力の低下
3つ以上 当てはまれば フレイルの状態	 □ 疲れやすい	 □ 身体活動性の低下



意外と周囲に当てはまる人がいるのではないのでしょうか？残念ながら、介護状態になってからの回復は難しいのが現実です。しかし、フレイルからの回復は、ある程度見込める部分があります。

具体的な内容に関しては個別対応になりますが、大切な考え方なのでご紹介いたしました。

## 春のおもてなし料理



# たけのこ入りマーボー春雨

旬のたけのこはパワーがいっぱいです。ビタミンB1も豊富な豚肉と合わせ、さわやかな辛味が加わればもう最高ですね。ぜひ、お試しください！

すごいパワー！



◆調理時間20分  
◆エネルギー249kcal◆塩分2.0g



### ◆材料（2人分）

- 豚ひき肉・・・100g
- 春雨（ショートタイプ）・・・30g
- たけのこ（水煮）・・・120g
- ねぎ（みじん切り）・・・1/3本分
- しょうが（みじん切り）・・・小1片分
- にんにく（みじん切り）・・・小1片分
- サラダ油・・・大さじ1/2
- 七味唐辛子・・・適量



### ◆作り方

- 1 たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 2 Aは混ぜ合わせる。  
フライパンにサラダ油を中火で熱し、ねぎ、しょうが、にんにくを炒め、香りが出たらひき肉を加えて炒める。
- 3 ひき肉に完全に火が通り、ぱらぱらになったら①を入れてさっと炒め、②を加えて混ぜる。  
弱火を中火に変え、春雨をもどさずに入れ、大きく混ぜながら1～2分春雨が柔らかくなるまで煮る。器に盛りつけ、七味唐辛子をふる。



スープ（1/2カップ）・みそ（大さじ1）  
酒（大さじ1）・片栗粉（小さじ1）  
キッコーマン特選丸大豆しょうゆ（大さじ1）

参照：キッコーマンホームクッキングより  
(<http://www.kikkoman.co.jp/homecook/>)