



ホームページ <https://www.kita-dental.jp> Eメール info@kita-dental.jp

変わり種! 全国おもしろ観光スポット



今回は、夏にぴったりの個性派スポットを3つご紹介します！

海の中を歩くような体験ができる、ちょっと珍しい観光スポット。陸地から86mの栈橋を渡り、階段を降りていくと水深約7mの海中展望室へ。24個の窓からは魚や海草が自然のまま広がり、まるで海中に入り込んだような感覚が楽しめます。



佐賀は**アジア最大級のバルーン大会**が開かれる“熱気球の街”。そして、ここは天候に関係なくバルーンを体感できる**日本初の熱気球のミュージアム**です。本物のバーナーやバスケットを使ったシミュレーターでは、**パイロット気分**で操縦体験も可能！



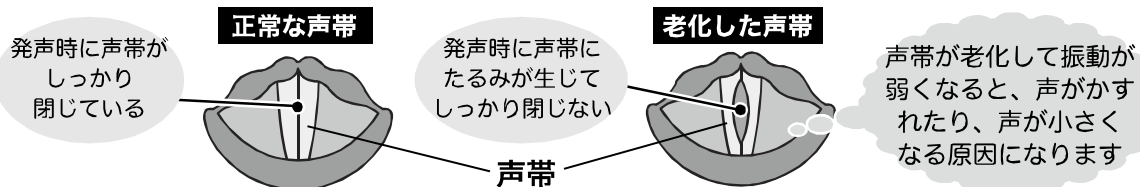
創業約160年の窯元で
体験できるのは、なんと！“器の宝探し”。

制限時間90分で、広い
ガレージの中からお気に
入りの有田焼を探し出す
トレジャーハンティング
です♪



新緑の季節を過ぎ、いよいよ本格的な夏が近づく7月。 気温の上昇とともに体力の消耗をやすくなるこの時期は、**実は“声の老化”も進みやすい季節**です。 「**声がかすれる」「以前に比べて声の調子や音量が落ちた**」などの変化を感じていませんか？ こうした変化は年齢だけでなく、**お口やのどの状態**にも深く関係しています。 若々しい声を保つためには、**日頃のケア**がとても大切です。

声は、のどにある^{せいたい}声帯が振動することで生まれます。しかし、加齢や生活習慣の影響により、^{おどろ}声帯の筋肉が衰えたり潤いが失われると、振動が弱くなり、声がかすれたり小さくなったりします。これを「**声の老化（音声の老化）**」と呼びます。また、^{だえき}唾液の^{ぶんびつりょう}分泌量が減ることで口やのどが乾燥し、発声しにくくなることも一因です。声の変化は見た目以上に「老けた印象」を与えるため、早めの対策が重要です。



声を出すには、声帯だけでなく、舌やくちびる、頬などお口まわりの筋肉が大きく関わっています。これらの筋肉が衰えると、発音が不明瞭になり、聞き取りにくい声になってしまいます。さらに、噛む力や飲み込む力の低下は、のど周辺の筋肉にも悪影響を与え、発声機能の低下につながります。つまり、「しっかり噛む・話す・飲み込む」といった日常の動作が、若々しい声を支えているのです。

次のような変化がある場合は、**声の老化が
始まっているサイン**かもしれません。

- ☐ 声がかすれる、または出にくい。
- ☐ 長く話すと声が疲れる。
- ☐ 滑舌が悪くなった。 ☐ のどが乾きやすい。
- ☐ 飲み込みにくさを感じる。



ひとつでも当てはまる方は、お口やのどの機能を意識したケアを始めてみましょう！

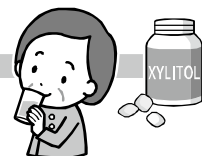
若々しい声を保つためには、次の**3つを意識**することが大切です。

噛むことで**お口まわりやのどの筋肉が刺激**され、機能低下の予防につながります。 柔らかいものばかりではなく、**適度に噛みごたえのある食品**も取り入れましょう。

会話や音読、歌などで声を出すことは、**声帯**
や**発声に関わる筋肉のトレーニング**になります。
日常的に声を使うことで、衰えを防ぐ
ことができます。



こまめな水分補給や、食事をよく噛む、ガムを噛むなどの唾液の分泌を促す習慣も重要です。お口の乾燥を防いで、発声しやすい環境を整えましょう。



声は、見た目と同じくらいその人の印象を左右する大切な要素です。「最近声が変わったかも…」と感じたら、それは体からのサインかもしれません。毎日の食事や会話を大切にしながら、お口と声の健康を意識して、いきいきとした毎日を送りましょう。

あなたは知ってる？



歯とお口のクイズ



むし歯になる“3つの要因”とは？

むし歯になってしまう“3つの要因”ってご存じですか。 1つ目は砂糖などの「糖質」、2つ目はお口の中にいる「むし歯菌」です。 では、3つ目の要因とは何だと思いませんか？

①

歯の質

②

歯ぐきの色

③

唾液の量

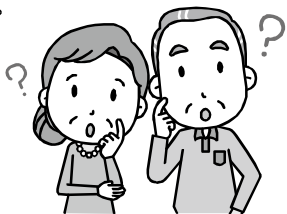
楽しく知識を身につけましょう。「答え」は他のページに載っています。

季節の健康メモ

これって認知症の兆しかも？ 早期発見チェックリスト

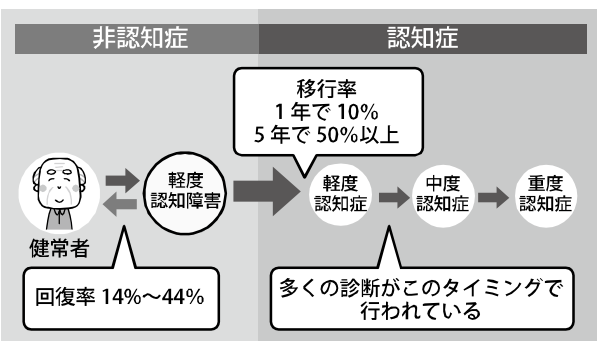
夏休みやお盆の帰省で、久しぶりに親と過ごす時間が増える時期。「ちよっともの忘れが増えたかも？」と感じたら、それは加齢だけでなく、けいどにんちしやうがい 認知症の前段階である「軽度認知障害(MCI)」のサインかもしれません。

早期に気づくことで進行を遅らせることができる可能性もあるため、さりげなくチェックすることが大切です。



軽度認知障害(MCI)とは？

軽度認知障害とは、日常生活ではほぼ自立しているものの、記憶力や判断力などに軽い低下がみられる状態です。 この段階で適切な対応をとることで、認知症への進行を防いだり遅らせたりできるといわれています。



【チェックリスト】

ご家族に次のような変化はありませんか？

記憶の変化

- ☐ 同じ話を何度も繰り返す
- ☐ 約束や予定を忘れることが増えた
- ☐ 最近の出来事を思い出しにくい



生活の変化

- ☐ 料理の味付けが変わった、手順に戸惑う
- ☐ 買い物で同じものを何度も買ってしまう
- ☐ 片付けや整理整頓が苦手になった

判断力・意欲の変化

- ☐ お金の管理があいまいになる
- ☐ 以前より外出や人付き合いを避ける
- ☐ 好きだったことへの関心が薄れる



受診の目安と家族の関わり方

チェックリストの項目が複数当てはまっている場合は、早めに専門医や地域の相談窓口にご相談してみましょう。 本人に自覚がないことも多いため、「心配だから一緒に健康チェックに行こう」と自然に促すのがポイントです。

また、会話や外出、適度な運動など日常の刺激を増やすことも、認知機能の維持に役立ちます。 お盆の帰省は親の様子を見守る大切な機会。 さりげない気づきが将来の安心につながります。

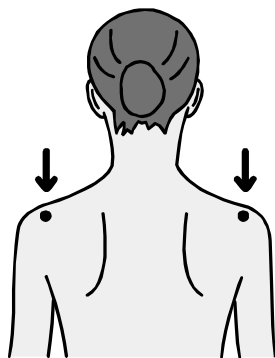
気になるお悩みを解消！

薄着の季節！二の腕をすっきり見せたい



鎖骨の外端と肩甲骨の上の出っ張りの
間にあるくぼみ

中指の腹をツボに当て、気持ちよい強さでゆっくり圧をかけます。息を吐きながら5秒ほど圧をかけた後、ゆるめる動作を5回ほど繰り返しましょう。肩まわりの血流を促し、二の腕のすっきり感につながります。



脇の下のほぼ真下に指幅6本分ほど下がったろっ骨の間

右下図のように腕を組むようにして、中指の腹を左右のツボに同時に当てます。円を描くようにやさしくもみほぐしましょう。10秒ほどじんわり刺激するのがポイント。リンパの流れを整え、むくみの解消をサポートします。



使いきりレシピ



○ **a**

オクラ……………	1袋(6本)
濃口しょうゆ……	小さじ1
砂糖……………	小さじ1/2
ごま油……………	小さじ1
すりごま…………	大さじ1

無限オクラ

- 鍋に湯を沸かし、オクラをゆでる。
- ①のヘタを落とし、乱切りにする
(1本を3等分くらい)。
- ②をaと和え、器に盛る。



エネルギー
64kcal
塩分
0.4g
しょくもつせんい
食物繊維
2.1g



オクラはゆでる前に塩（分量外）を振って板ずりをすると、産毛が取れて仕上がりがキレイになります。オクラは細かく切らず、ひと口大に切ると、食べやすくて味なじみもよくなります。

歯とお口のクイズ【答え】

1 歯の質

むし歯は「糖質」「むし歯菌」「歯の質」の3つが関係することで、発生リスクが高まります。「歯の質」とはエナメル質の強さや抵抗力的こと。個人差があり、同じ生活習慣でもむし歯になりやすい人・なりにくい人がいるのはこのためです。