

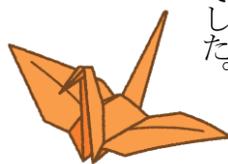


戦争の記憶を次の世代へ



前橋空襲追悼碑 前橋市佳吉町

8月は平和を考える特集号です。今年には終戦から76年となります。終戦記念日などは、毎年ニュースになるのでほとんどの人の耳に入っていると思います。しかし、意識して戦争の話題を取り入れようという人は、あまり多くないのではないのでしょうか。なんとなく、戦争はしてはいけないものだと思えてきてはいますが、戦争について触れる機会は少なくなってきたらと思います。私自身も学校の授業で習う程度でした。



そこで、私の祖母が戦争を経験している世代でしたので、当時の話を聞いてみることにしました。少しですが、その内容をお話したいと思います。

●祖母の戦争体験

祖母の暮らしていた場所は田舎だったため、戦争の被害というのはあまりなかったようです。しかし、アメリカ、イギリスは鬼であるという「鬼畜米英」の教育があり、英語が禁止であったり、人形を竹槍で突くような授業を行ったりしていたようです。また食べるものが少なかったため、着物とお米を物々交換したりもしていました。



他にも、志願兵以外の召集令状である赤紙が来た父を送り出した、兵隊のためにやかんで水を汲んだり、学校の授業で習ったようなことが実際におこっていたということがわかりました。



●戦争の原因とは

では、戦争は一体なぜおこるのでしょうか。調べたところによると、原因には大きく分けて5種類あることがわかりました。

①「民族」の争い

民族の異なる人たちが、その考えの違いから争いを起こす。

②「宗教」の争い

信じる宗教の異なる人たちが、その考え方の違いから争いを起こす。

③「資源」の争い

鉱物資源が出る国では、それをめぐった争いが起こる。

④「政治」の争い

例えば、ひとりや少数人数が政治を独占する「独裁政権」が続いた時に、住民がその政治に反対して、国内の争い「内戦」を起こす。

⑤「領土」の争い

国境線が実態と合わず、はっきりしないことが多いことから、国同士が領土を主張する紛争が起きます。



●戦争について考える

戦争を経験している世代は年々少なくなってきたりしてしまっているため、経験者から直接話を聞ける機会はほとんどないのではないのでしょうか。高校生以下の世代となると、さらに機会が少なくなっています。



今の時代、ゲームや漫画などで戦争をしたり、人を殺めるような内容のものに簡単に触れられてしまいます。もちろん、それはフィクションであり、行ってはいけないこととわかってはいるため楽しめるものだと思います。実際に戦争をおこしてしまわぬよう、戦争の残酷さ、悲惨さを若い世代に伝えていかなければなりません。そして今一度、戦争について学ぶ時間をとってみてはいかがでしょうか。

(高宮)

参考：千葉商科大学HP

オーラルフレイルについて

みなさんは、『オーラルフレイル』という言葉を知っていますか？健康と要介護状態の間には、筋力や心身の活力が低下する『フレイル』と呼ばれる段階があり、その手前で『オーラルフレイル』(『ささいな口の機能の衰え』の症状は現れます)。

食事によく食べこぼすようになった、固い物が噛めなくなり、むせることも増えた、さらに滑舌も悪くなってきた…。こうした状態が続くようであれば、それは『ささいな口の機能の衰え』、『オーラルフレイル』の可能性ががあります。



オーラルフレイルをチェック

健やかで自立した暮らしを長く保つには、オーラルフレイルに早く気づき、予防や改善に努めることが重要です。

下記の質問項目に当てはまるものがあるかチェックしてみましょう。点数の合計が3点以上で「オーラルフレイルの危険性あり」となった方は、専門的な対応が必要です。

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数が
0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
3点 オーラルフレイルの危険性あり
4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢
日本歯科医師会リーフレット https://www.jda.or.jp/pdf/oral_flai_leaflet_web.pdf

オーラルフレイルの予防

日常生活で実践できるオーラルフレイルの予防法についてご紹介します。

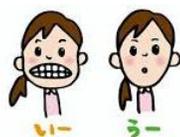
- ・食事はよく噛んで、バランスよく食べる(唾液を出し、舌を良く動かす)
- ・食後は歯を磨き、うがいをする(むし歯や歯周病を予防し、うがいでは口唇を鍛える)
- ・新聞や本を音読する、歌う、早口言葉を言う(声を出し、舌を動かして)
- ・家族や仲間と楽しくおしゃべり(コロナ禍では三密を避け、マスクをして会話を楽しむ)

お口の体操について

オーラルフレイル予防の体操には色々ありますが、今回はお口の体操をご紹介します。

唇を中心とした口の体操

- ① 「ウー」と口をすぼめる
- ② 「イー」と横に開く



頬と頬の体操

大きじ一杯程度の水を口に含んで頬を膨らませた後、すぼめる動きを数回おこなう



舌の訓練

- ① 舌を左頬の内側に強く押しつける
- ② 自分の指で、口の中の舌の先を、頬の上から押さえる
- ③ それに抵抗するように、舌を頬の内側にゆつくり10回押しつける
- ④ 右の頬でも同じことを繰り返す



パタカラ体操

- 「パ」：唇をはじくように
- 「タ」：舌先を上の前歯の裏につけるように
- 「カ」：舌を上顎の奥につけるように
- 「ラ」：舌を丸めるように



※各発音を8回×2セットおこなう

ご紹介した体操を継続して、おこなってみてはいかがでしょう。

かかりつけ歯科医をもちまこよう

オーラルフレイルは、自覚しにくいお口に関する「ささいな衰え」です。早期にオーラルフレイルに気づき、適切な対応をすることで健康な状態に戻すことができます。かかりつけ歯科医をもって定期的に通い、お口の健康を守りましょう。



コロナ禍で注意すべきこと

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、不要不急の外出を控えるなど、生活習慣が大きく変化しています。人と人との交流や、体を動かす機会がなくなり、会話の減少や食欲の減退など、今まで以上にオーラルフレイルになりやすい環境になっています。

今回ご紹介した予防体操などを実践して頂き、オーラルフレイルにならないよう気をつけて頂ければ幸いです。また、セルフチェックでオーラルフレイルの危険性がある、危険性が高いとなった方は、歯科医等の専門職に相談し、早期改善につなげて頂けたらと思います。(吉田)

《参考資料》

群馬県HP、神奈川県HP
日本歯科医師会HP

編集後記

年々、夏が暑くなっていくように感じます。数十年前は、夕立が来ると涼しい風が吹き、夜は蚊帳を吊り、窓を開ければ風が入り、エアコンなしでも眠れました。そんな頃と比べて夏は暑くなっているのでしょうか？

実際日本は、地球温暖化による気温の上昇率が比較的大きい北半球の緯度に位置しているため、気温上昇は世界平均に比べ大きいとされています。しかも群馬は、榛名山、赤城山、妙義山の上毛三山に囲まれ、フェーン現象による熱風に3方向から襲われ、猛暑になりやすいそうです。

高齢の方からはエアコンが苦手という声をよく耳にしますが、昔とは違う群馬の夏を乗り切る為にエアコンや扇風機を上手に使い、室温を適度に下げ、水分をまめに摂り熱中症を予防しましょう。

(江田)

