

# Rapport

暮らしの交差点



## 目次

- REPORT 平成30年度消費者大学講座 第2回～第4回を開催
- NEWS 調理室兼商品テスト室の調理器具の一部を新しいものと交換しました

## REPORT 平成30年度消費者大学講座 第2回～第4回を開催

6月13日(水)開催

### 第2回 『人との会話、社会性を保つ歯・口腔のケア』 ～オーラルフレイルの予防～

「オーラルフレイル」とは「口腔の衰え」という意味です。その「オーラルフレイル」を予防するということは、「歯が残っているか」だけでなく「しっかりと噛めているか」といった「口の機能維持」を意味します。

日本は寿命が延びている一方で要介護者も増えるという問題に直面しており、これからの社会ではただ「長生きする」だけでなく、「元気で長生きする」を目指すことが重要になってきます。



講師としてお迎えした東京都健康長寿医療センター歯科口腔外科部長の平野浩彦氏によると、歯があればいいというだけでなく、歯が揃っている上で「しっかりと噛めているか」が大切とのこと。

その上で、些細な口のトラブルの結果がオーラルフレイルであるため、かたいものを噛む習慣をつけるなど、自分でも意識をすることが大事であり、何か異常を感じたらかかりつけの歯医者に相談するなど、「些細な口のトラブル」を放置しないようにして、自分の歯で食べる楽しみを生涯味わってほしいとの講演がありました。

6月27日(水)開催

### 第3回 『薬と健康食品』

第3回の講座では、健康食品と薬の飲み合わせというテーマについて、薬剤師である大島章弘氏にご講演いただきました。

健康食品は、医薬品とは異なり「効果」「効能」をうたうことが法律で禁じられていますが、例えば一部の色素成分のように、効果を明示することができなくとも、実際は健康に良い働きをもつものが多数存在します。ただし、同じ健康食品であっても、個人の体質や状態によって必ずしも健康に良いとはいえない場合もあるとのこと。

一方で、薬との飲み合わせでは、薬と一緒に摂取してはいけない食品や薬について、よく処方される薬を例に、薬剤師ならではの観点から解説していただきました。普段愛用しているものと処方された薬との飲み合わせには十分な注意が必要で、「一緒に飲んでも大丈夫だろう」と自分で勝手に判断しないことが重要だそうです。



健康食品の効果や薬の飲み合わせは、個人の状態によっても変化するため、大島氏は「専門の薬剤師に相談し、正しい知識を持つことが、人生を楽しく健康に過ごす秘訣である」と呼びかけました。

7月20日(金)開催

### 第4回 『自立した消費者でいるための介護予防』

歳をとることと認知機能の関係について、心理学を専門とする東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チームの稲垣宏樹研究員にご講演いただきました。

高齢化する社会は、負の側面が強調されがちですが、本来は長寿化という良い側面も持ち合わせています。そして、その長寿になった人生を健康で長生きするためには、認知機能の加齢変化を正しく理解することが重要だと解説されました。

例えば、今の時刻や現在地など基本的な状況把握能力である“見

当識”や、一時的に情報を記憶し処理する“作業記憶”は、年齢とともに苦手となるケースが多いものの、「言葉の意味」のような経験に基づく能力は、高齢になったとしても衰えにくいそうです。

稲垣氏は講演を通して「年齢を重ねて悪くなる部分とそうでない部分を正しく理解することで、どのようなこと気をつけて生活を送っていくべきかが分かってくる」と、高齢化にとって重要な意味を持つ「認知機能」に対する正しい理解を持つことの大切さを呼びかけました。



## 平成30年度 消費者大学講座 開催スケジュール

テーマ：『105歳!! 健康な生活習慣』

※今年度の消費者大学講座の新規受講申し込みは終了しております。

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

【第1回】5/23(水) 『賢い消費者の生き方』

【第2回】6/13(水) 『人との会話、社会性を保つ歯・口腔の』

【第3回】6/27 『薬と健康食品』

【第4回】7/20(金) 『自立した消費者でいるための介護』

【第5回】8/9(木) 『健康!! 105歳までの食生活の提案』

【第6回】8/31(金) 『消費者トラブル』

利用者の方からのご要望が多かった、調理室兼商品テスト室のフライパンや保温ポットを新しいものと交換しました。また、おたまやトングについても、調理器具を傷をつけにくい金属製以外のものを追加しました。



新宿消費生活センター分館では、調理室兼商品テスト室や会議室を消費者にとってより使いやすいものとするため、利用者のみなさまからのご意見・ご要望を随時募集しています。消費生活向上のため、あると望ましい備品や改善要望などがございましたら、お気軽に当分館の職員へお伝えください。

## 調理室をみなさまに気持ちよくご利用いただくために

当分館の「調理室兼商品テスト室」では、調理に必要なさまざまな調理器具・食器類の貸し出しを行っております。「調理室兼商品テスト室」内にございます調理器具・食器類は基本的に全てご自由にお使いいただけますが、みなさまに気持ちよくご利用いただくために、下記の点にご注意くださるようお願いしています。なお、下記の注意事項はご自宅の調理器具・食器類を長持ちさせるためにも有効です。是非ともご活用ください。

### 『フッ素加工』の鍋・フライパンの取り扱い

#### ①底面に傷をつけないように使う

鍋やフライパンは金属製の器具でこすると簡単に傷ついてしまいます。鍋やフライパンに傷がつくと、破片の微粒子が料理に混入してしまう上に、非常に焦げやすくなってしまいますので注意しましょう。



#### ②空焚きしない。

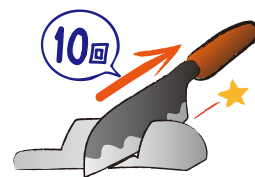
空焚きすると、加工に使われるフッ素樹脂が劣化してしまい、剥がれやすくなってしまいます。また、高温になると有毒なガスが発生する場合がありますので空焚きは絶対にしないように注意しましょう。

#### ③強火では使用しない。

フッ素樹脂は高温に弱く、その耐熱温度は一般的に250℃程度とされています。そのため、フッ素加工のフライパンや鍋は必ず弱火～中火で使しましょう。



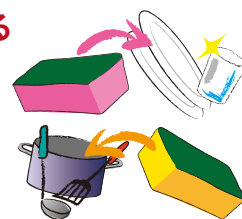
### 使う直前に包丁を軽く研ぐようにする



包丁は、当分館で定期的に研いではおりますが、毎回使う直前にも軽く研ぐことをお勧めします。シャープナーで研ぐ場合は、刃を溝に当て、手前側一方向にすべさせます。これを10回程度繰り返せば完了です。研いだ後は包丁を一度水洗いして、刃に付着した粉をきれいに拭き取りましょう。切れ味が悪いと、食材を損ねるだけでなく、思わぬケガに繋がる場合もありますので注意が必要です。

### 洗浄時のスポンジを使い分ける

鍋やフライパン、まな板などを洗ったスポンジでお皿やコップを洗うと、食材の臭いが移ってしまいます。そのため、当分館では「直接口を触れるもの(食器類)」と「それ以外(鍋・フライパン・調理器具・トレイ等)」で、スポンジを使い分けることをお願いしております。また、スポンジ使用後は洗剤を少し含ませておくようにすると、消臭・殺菌・防カビ効果があります。



その他、お探しの調理器具や、ご使用方法で不明な点等がございましたら、当分館の職員までお気軽にご相談ください

## 新宿区立新宿消費生活センター分館のご案内

当分館では、会議室と調理室兼商品テスト室の貸し出しを行っています。ご利用にあたっては、利用日前日までに当分館窓口にて利用申請の手続きを完了することが必要です。

### 窓口受付時間

8:30～22:00(12/29～1/3を除く)

### 受付期間

利用希望日の前月1日(2月分については1月4日)より利用申請を受け付けます。※登録団体は利用希望日の前々月1日より受け付けます。

### 申込方法

当分館窓口にて利用申請書に必要事項を記入のうえ、利用料金を添えてお申し込みください。

### ご利用料金

ご利用施設 / 時間帯	午前 8:30～12:00	午後 13:00～17:00	夜間 17:45～21:45	全日 8:30～21:45
会議室(定員36名)	1,200円	1,800円	2,200円	5,200円
調理室兼商品テスト室 (最大30名)	1,200円	1,800円	2,200円	5,200円
付帯設備利用料 調理器具(光熱水道費を含む)の料金	1,000円	1,000円	1,000円	3,000円

※調理室兼商品テスト室で調理設備を使用される場合は、上記の付帯設備使用料(1,000円/区分)がかかります。  
※団体登録をしている団体については、減免措置が受けられる場合があります。

### お問い合わせ

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1丁目32番10号 【Tel】 03-3205-1008 【Fax】 03-3205-1007  
【Email】 consu@shinjuku-center.jp 【URL】 https://consu.shinjuku-center.jp

## 消費生活に関する相談はこちらへ

### 新宿区立新宿消費生活センター 消費生活相談室



悪質商法・契約・解約など…困った時はご相談ください。(相談料無料)

【相談専用電話】03-5273-3830

※月曜日～金曜日(祝祭日除く)9:00～17:00

【対象】新宿区民の方、新宿区内在勤または在学の方

【所在地】新宿区新宿5-18-21  
新宿区役所 第二分庁舎3階  
新宿消費生活センター

分館では、消費生活に関する相談業務は行っておりません

新宿区立新宿消費生活センター分館ニュースレター  
Rapport 暮らしの交差点

発行人: 田中健一朗 編集者: 仲田俊輔

発行No: 第2018-042号 発行日: 2018年7月31日

指定管理者: 有限会社そーほっと