



読み聞かせ研修講座を開催します！

◆読み聞かせをはじめよう～キホンのキ～

日時 2月22日(土) 午後1時30分～3時30分

場所 市立図書館(アルカス土浦館) 4階 研修室

対象 読み聞かせに興味がある方や始めてみたい方、
読み聞かせに携わっている方

講師 笹岡 智子さん(東京子ども図書館)

内容 作品の持ち方や読み方などの読み聞かせの基本、
作品の選び方について

定員 50人(先着順)

申込方法 2月8日(土)より

電話または右のQRコードから



先月の人気図書

『人魚が逃げた』 青山 美智子／著 (PHP研究所)

『架空犯』 東野 圭吾／著 (幻冬舎)

『ゆびさきに魔法』 三浦 しをん／著 (文藝春秋)



※「おはなし会」の開催日時は、19ページの「子育てひろば」に掲載しています。

2025年2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	

全館休館

分館のみ休館

アルカス土浦館

【平日】10:00～20:00

【土・日・祝日】10:00～18:00

三中地区分館・神立地区分館

都和分館・新治 地区分館

【火～日曜日】10:00～17:00

今月の展示棚「原作を読もう」

懐かしい名作や、近年ヒットした映画作品の原作を集めました。お気に入りの映画を違う視点から楽しんではいかがでしょうか。

健康教室



口腔機能低下症について

土浦市歯科医師会

市村 和大 先生(市村歯科医院)

口腔機能低下症とは、さまざまな要因によって口やのどの機能が低下した状態を指します。この状態が放置されると、食事が困難になったり、要介護状態や誤嚥性肺炎のリスクが高まると言われています。

では、この状態を防ぐために重要なことは何でしょうか。多くの方が口の体操やリハビリを思い浮かべるかもしれませんが、もちろん、機能が低下している場合にはそれらが必要となる場合もありますが、私が考える最も重要な点は、その背景にある要因を考えることです。具体的には、口やのどの機能低下の原因を突き止め、可能であればそれを改善していくことが必要です。

口腔機能が低下する原因としては、いくつかの要因が考えられます。たとえば、睡眠薬などの精神系の薬は、種類によって口やのどの筋力を低下

させることが知られています。また、痩せすぎや低栄養状態も筋力を低下させる要因になります。さらに、外出の機会が減少し家に閉じこもることで、会話の機会が減少し、口の筋力も落ちやすくなります。私の患者さんの中にも、コロナ禍でデイサービスをやめたり、老人会の集まりに参加しなくなった方が多くいましたが、その影響で口の機能が全体的に低下してしまいました。

加齢によっても、口やのどの機能は低下していきます。しかしながら、加齢のみがその原因の場合は、さほど大きな問題は生じないとされています。ところが、年齢による自然な変化とは別に、その他の要因が重なると、不自然かつ急激な機能低下が起こります。これらの要因をできるだけ予防・改善し、最後まで「口から食べる」生活を実践していただきたいと願っています。