こんにちは！
松前町地域包括支援センターです♪

口の健康に注目しよう

歯が減り噛む力が弱まる、のどの渇きが感じにくくなる、唾液が減るなど、年齢とともに機能が衰えてしまう口。健康な口を保つと、歯周病や誤嚥性肺炎などの病気の予防につながります。また、噛んでおいしく食べることで、心身ともに元気に過ごせ、認知症を予防することもできます。

◉ 健康な口を保つために

歯が抜けた部分は放置しない

歯が抜けたまま放置すると、噛む機能が低下するだけでなく、残った歯の全体の噛み合わせのバランスが崩れます。

よく噛むことを心がける

軟らかいものばかりでなく、歯ごたえのある堅いものを食べましょう。噛むことであごの筋肉が鍛えられて噛む機能が高まります。

口をきれいにする

歯磨き、舌や義歯の手入れをしましょう。

定期的に歯科健診を受ける

口腔体操をする

筋肉が活発になって表情が豊かになります。食べる機能や脳の機能を活発にし、唾液の分泌を促します。

❶口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりする
❷口を大きく開けて、舌を出したりひっこめたりする
❸舌を出し、上下・左右に動かす
❹口を閉じ、口の中で舌を上下左右に動かしてみる（唇やほおを舌で押し出すように）

いつまでも口の健康を保つことを意識しましょう。　問　健康課地域包括支援センター係　☎ 985-4205

ふるさと歴史散歩㊼

義民・窪田兵右衛門の史跡を訪ねる

（松前史談会レポート）

「21 世紀は水の世紀。水問題が世界的に紛争の種になる。」と言われている。水とのかかわりは人類の歴史であり、水があらゆる人間活動の根源であるのに、解決への糸口はまだ見えていないのだろうか。

昔から、「水は農の本なり」とも言う。農民にとって水ほど大切なものはない。先人たちの多くの悲劇や苦労の積み重ねのうえに現在がある。窪田兵右衛門の悲劇もその一つである。

1 明和水論発祥の地

明和 8 年（1771）は大かんばつであった。今までも度々水争いがあった“古樋井手”（用水路）を使っていた上麻生村（大洲領）・下麻生村（新谷領）と“一の井手”を使っていた宮下村（天領）・上野村（天領）・徳丸村（松山領）・出作村（松山領）・八倉村（大洲領）の農民の間で大騒動が起きた。倉敷・笠岡（岡山県）の代官所に 381 人もの農民が呼び出され、厳しい取り調べが 3 年間も続いた。兵右衛門が一人で罪を引き受けて死罪となり、事件はやっと納まった。二つの井手は上下に交わっていて、水に困った下の井手を使う農民が、上を通る井手を切り落として水を奪ったのが直接の原因であった。古樋井手は砥部川から、一の井手は重信川から取水して矢取川の下をくぐり、現場で交差している。この事件がきっかけとなり赤坂泉が掘られた。大事件の舞台も、今は県道 23 号伊予川内線から松山自動車道の東を少し南に入った、目立たない場所となっている。

“古樋井出”・“一の井出”

衣更着神社

2 衣更着神社（砥部町八倉）

「如月のあはれたずねよ法の道」が、兵右衛門の辞世の句である。社号はこの句に由来している。兵右衛門を祀るこの神社は八倉山の中腹、坂本日吉神社のすぐ上の、眼下に矢取川、重信川、赤坂泉を見下ろし、はるかに松山城を望む場所にある。文政 7 年（1827）、村人の感謝の結晶としてここに建てられた。

窪田兵右衛門頌徳碑

続きは次号。

2 月のふるさと歴史散歩は休みます。　問　松前史談会（鷲野）　☎ 984-5439