

今月のお知らせ

<年末年始の業務のご案内>

年末仕事納め

12月27日(金)11時迄

年初仕事始め

1月6日(月)

第 3 1 0 号
令和元年12月1日
税理士法人大嶋会計
公認会計士・税理士
大嶋良弘
TEL 043-241-6121
FAX 043-243-3430
URL <http://www.osmk-ohb.co.jp>
E-Mail yohshima@osmk-ohb.co.jp

もう12月になってしまいました。

急に寒さが到来し、慌てて冬支度をしています。秋がひと月もないように感じられます。自分が子供のころ、今から60年も前の話ですが、秋は長く様々な作物の収穫を感じることができました

あるサイトで「秋の味覚」と検索してみましたら

1位：栗、2位：さつまいも、3位：さんま、4位：松茸、5位：柿

となっていました。4位の松茸は食べましたが、後はいまだに食することなく冬到来です。

ついでに冬の味覚は

1位：カニ、2位：牡蠣、3位：ふぐ、4位：あんこう、5位：海老

となっていました。いくつ食することができるか、すべて制覇したいものです。

食事を楽しむには、歯が健康でなくてはできないと思います。

昨年に亡くなった父は総入れ歯でしたので、亡くなる数年前からやわらかいものだけを食べていました。入れ歯の人がすべてとは言えないと思いますが、口腔内の炎症から誤嚥性肺炎を起こし、そこから急速に体調を崩しました。

口腔内の炎症が全身に影響するとも言われています。

「8020（ハチマルニイマル）運動」という運動があります。

1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われてしています。

楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

今のところ私の歯は全部自分の歯ですので、これを維持しようと思います。

こんなことを考えるようになったのは、今年の2月に所長に復帰してからです。健康でなければ健全な判断はできないと思います。

まずは健康作りです。

年末年始での暴飲に注意していきます。

よい年末年始をお迎えください。

以上