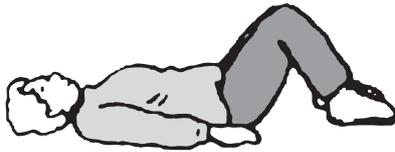


さあ運動をはじめよう!

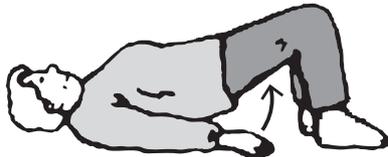
～運動をはじめて健康寿命を伸ばしましょう!～

今月は
「おしり上げ」体操
です!

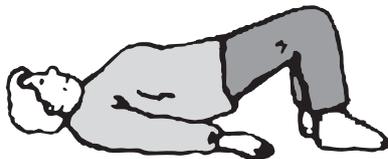
①仰向けになり、両膝をたてて足を腰幅に開きます。



②肩とかかとを支点にして、ゆっくりと腰を浮かせながら上げていきます。



③腰を上げたまま、おしりを引き締めるイメージで保ち、ゆっくりと呼吸を続けます。(5～10秒)



④ゆっくりと、おしりを下していきます。



ワンポイントアドバイス

臀部(おしりの筋肉)とハムストリング(太ももの裏側の筋肉)を鍛えることができる簡単運動です。腰への負担は少ない運動になりますが、腰痛の方が初めて行う際は、あまり腰を上げすぎず、ゆっくりと行いましょう。無理せず少しずつ筋肉をつけていきましょう。

紹介したのは…



介護予防講師 運動指導士
北川 直子 さん



虫歯予防には“歯みがきが大切,,です!!

虫歯を防ぐために最も有効なのは毎日の歯磨きですが、「歯を磨いているつもりなのに虫歯になってしまう」という方はいませんか?このような方は、次のポイントに気をつけましょう!



虫歯を防ぐ生活習慣

■**ダラダラ食いを止める。食べる量ではなく、食べる回数**
飲食の回数が増えると、虫歯ができやすくなります。例えば、同じ量のチョコレートを、「数時間おきに食べる人」と「一度に食べる人」では、「数時間おきに食べる人」のほうが虫歯のリスクが高まります。虫歯にならないようにするためには、規則正しく食事をとり、間食は回数も少なく、時間は決めてとることがとても大切です。

■就寝前の歯磨き

就寝中は唾液の出る量が減るため、お口の中の細菌が繁殖しやすい状態となります。寝る前には必ず歯を磨きましょう。

■一口30回噛む

唾液の分泌を促進することでプラーク(歯垢)の形成を防ぐことができます。一口30回噛んで食べましょう。柔らかい食品は噛み続けることが難しいので、噛みごたえのある食品(野菜や海藻類など)を取り入れるとよいでしょう。



食後の歯磨きが重要

歯磨きは、食後30分位に磨くことが望ましいとされており、その際は丁寧に食べカスを落とすことが大切です。歯ブラシだけではお口全体の汚れを落とすことが難しいため、デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助的清掃用具を併用して虫歯を防ぎましょう。外出などで歯磨きが難しい場合は、食後にキシリトール100%のガムを噛むか、お口の中に停滞する食べカスを少なくするためにブクブクうがいをするなどをして、お口の中を清潔に保ちましょう。



フッ素もおすすめ

虫歯予防には「フッ素」もおすすめめです。薬局やスーパーなどで販売されている「フッ素配合の歯磨き剤」や、はみがきの後に使う「フッ素配合ジェル」などの使用は、プラーク(歯垢)中の細菌の働きを弱めて、酸を作る力を抑える効果があります。日ごろから使用して、虫歯のリスクを下げることに役立てましょう。また、歯科医院で受けられるフッ素塗布は、歯の質を強化するという効果があります。

◆問い合わせ先 保健センター ☎6574