

健康情報

健康推進課健康推進担当

TEL 81・0726 FAX 81・0703

健口生活で健康長寿に♪ 最終回

食事を味わったり、会話を楽しんで、笑顔でイキイキと生活するためには歯や口の健康が欠かせません。

最終回は、健口生活を送るためのポイントを、ライフステージごと紹介します。

乳幼児期

食べる、話すなど口の動き（口腔機能）を発達させる大事な時期です。

- ・口の成長に合わせて離乳食を進めましょう。
- ・むし歯になりにくい生活習慣（食生活・歯みがき）を身につけましょう。

【市の取り組み】
健診、教室、育児相談、保育園歯科相談



学齢期

生えたての歯はむし歯になりやすく、乳歯から永久歯への交換期のため、歯みがきが難しい時期です。歯肉炎も増え始めます。

- ・自分の健康は自分で守れるよう、ブラッシングの技術やより良い生活習慣を身に付けましょう。

【市の取り組み】
フッ化物洗口、学校歯科保健指導



成人期

歯周病になる人や、進行して歯を失う人が増える年代です。

- ・定期的に歯科健診を受けましょう。
- ・1日1回、丁寧な歯みがきで歯垢を落としましょう。

【市の取り組み】
妊婦歯科健診、歯科健診、教室

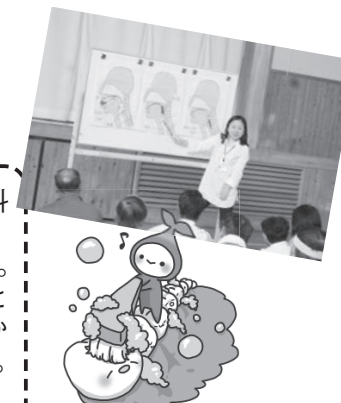


高齢期

年齢と共に衰える口腔機能の低下を予防することが大切です。

- ・歯や入れ歯を治療し、しっかり噛めるようにしましょう。
- ・健口体操などを取り入れ、口を動かすようにしましょう。

【市の取り組み】
歯科健診、介護予防教室、相談窓口



障がい者・要介護者

口腔清掃や口腔機能の維持、歯科治療が困難な場合があります。

- ・できる範囲で口腔ケアをしましょう。
- ・口のことで困ること、心配なことがあれば、市の歯科衛生士やかかりつけ歯科医院に相談しましょう。

【市の取り組み】相談窓口、訪問



ちよつと運動でいきいき生活♪

ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）をご存じですか。骨や関節、筋肉などの運動器の機能が衰え、日常生活に支障をきたし、要介護になる危険性が高まる状態のことを言います。ロコモの予防には、運動が効果的と言われています。そこで今日はロコモを防ぐ運動「ロコトレ」を紹介します。

ロコモティブシンドロームは国民病！

症状が悪化すると要介護になってしまう危険性もあるという変形性膝関節症や骨粗しょう症に限っても、推計患者数は4700万人もいると言われています。

ロコモの怖いところは、症状が見た目に分かりにくく、水面下で症状が進行しているケースが多いことです。

日常生活で次のような経験がある場合は、ロコモの始まりかもしれませんので、日ごろから運動に取り組みしましょう。

TEL 81・0726 FAX 81・0703



健康推進課
健康運動指導士
横山みゆき

日常生活チェック！こんな経験はありますか？

- 片足立ちで靴下をはけない
- 階段を上るのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 家事(掃除や布団の上げ下ろし等)が困難
- 家の中でちょっとした段差につまずく
- 15分ほど歩き続けることができない
- 2キロ位の荷物を持って歩くのが困難

Original Exercise

「ロコトレ」・スクワット

vol.1



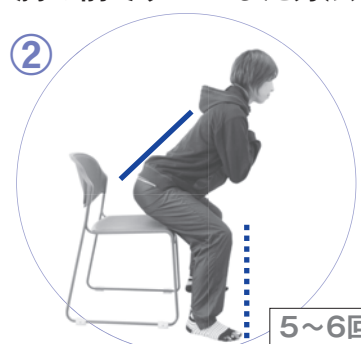
トレーニングでいつまでも丈夫な足腰を!!

歩行能力の鍵となる大腿四頭筋（太もも）の機能低下は著しく、70歳時では30歳時の約半分にまで低下と言われています。そのまま筋肉の機能低下が進行すると、膝や腰に痛みを感じるが増えます。関節痛を予防し、いきいきと活動的な生活を送るためにも大腿四頭筋を鍛えましょう。

絶対にやってはいけない例
×膝がつま先より前に出ていると膝を痛めます

胸の前でクロスした方法

立ちポーズ



5～6回を1日3セット

正面を向いたまま、上体を前傾気味にし（足元を見ない）イスに腰かける（お尻を後ろに突き出す）ように5秒かけてゆっくり膝を曲げていき、イスにお尻がつきそうになったらゆっくりと5秒かけて膝を伸ばし、立ちポーズに戻す。繰り返し

※膝を曲げる際に、つま先が浮かないように注意！

脚は肩幅に開き、つま先を少し外側(30度程度)に向ける。手は肩の高さで前に伸ばしても、胸の前でクロスしても良い

膝の曲げ伸ばしが痛い人のためのトレーニング方法



左右各20回を1日2セット

仰向けに寝て、片方の膝を曲げる。伸ばした脚のつま先を自分の方に向けて、そのまま10センチ程上げ、上げたまま5秒数える。5秒たったらゆっくりと脚をおろす。繰り返し（左右同様）