

総合介護予防事業教室

今月の教室紹介その⑤ ～ウォーキング教室だゾウ～

問い合わせ 社会健康課 ☎2153

Q 『ウォーキング教室』では何をしますの？

A 腕の振り方、足の着き方、歩く姿勢などの「歩き方」を学びます。また、足のケアも学びます。「歩く」という動作なので、誰でも気軽に始められます。



ウォーキングの効果

普段ウォーキングをされている方は多いと思いますが、大事なことは有酸素運動をすることです。同じ歩く行為でも、のんびりと歩く散歩とは大きく違います。有酸素運動は、体に適切な負荷をかけることで心拍数を上げ、皮下脂肪や内臓脂肪を燃やすことができます。肥満の解消や肥満防止、筋力の維持、生活習慣病の予防としてとても有効です。皆さんもウォーキング教室で「正しい歩き方」を習い、有酸素運動をして健康を維持しましょう。



11月の教室一覧

	教室名	とき	ところ	持参物
健康予防・介護予防	ゆる体操 (第2金曜日は講師指導日)	毎週金曜日	13時30分～15時	タオル、運動靴、飲み物 (ゆる体操・悩み別は敷マット)
	転倒予防教室	18日(月)、25日(月)	10時～11時30分	
	ウォーキング教室	28日(木)	13時30分～14時30分	
	悩み別教室 (主に腰痛・肩こり・ひざ痛・骨盤底の悩み) 11月は肩の悩み対策	21日(木)	13時30分～14時30分	
	3B体操 (13日はメタボ教室)	11日(月)、13日(水)	13時30分～15時	玖波公民館

※申し込みは、社会福祉協議会 (☎2275) へ。

日程カレンダー (11月)

日	月	火	水	木	金	土
					1 ゆる体操	2
3	4	5	6	7	8 ゆる体操	9
10	11 3B体操	12	13 3B体操	14	15 ゆる体操	16
17	18 転倒予防教室	19	20	21 悩み別教室	22 ゆる体操	23
24	25 転倒予防教室	26	27	28 ウォーキング教室	29 ゆる体操	30

※ゆる体操…○印は講師指導日

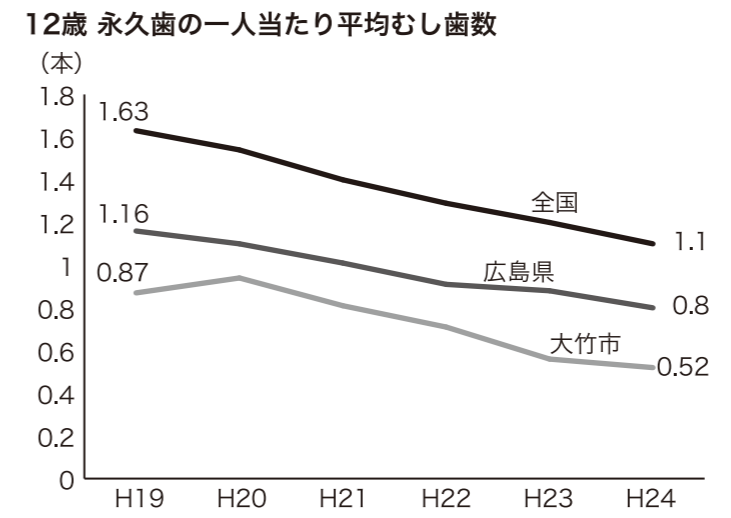


めざせ8020

問い合わせ 社会健康課 ☎2140

11月8日は「いい歯の日」
歯を失う要因のひとつである「むし歯」は年齢に応じた口腔ケアをすることで防ぐことができます。特に、乳歯から永久歯に生え変わる6歳から12歳は、むし歯や歯並びの問題が起こりやすい時期です。この時期にしっかり予防することが、一生の健康に大きく影響します。

市内の子どもの歯の状況
平成24年度の本市の小学生および中学生のむし歯保有者の割合は小学生46・5%、中学生29・4%と県内全体での割合(小学生51・5%、中学生40・3%)と比べて、低くなっています。中学生で割合が減るのは、乳歯から永久歯にほとんど生え変わるためです。
12歳の永久歯の一人当たり平均むし歯の本数は全国・広島県平均値を下回っています。



小方小学校4年生のフッ素洗口の様子

朝の歯磨き習慣も付いて、むし歯予防は完璧！
大竹市歯科医師会から
市内のすべての公立の保育所では、薬剤師会の協力のもと、10年以上にわたりフッ素洗口を行っており、最近では一部小学校でも行っています。その効果もあり、市内の小学生、中学生の一人あたりのむし歯は広島県下でもかなり少ない数字となっています。口の中の細菌と誤嚥性肺炎の関連性が注目される昨今、幼少期からのフッ素洗口やフッ素塗布は、単にフッ素によるむし歯の予防効果だけでなく、口腔清掃に対する意識づけになります。また、将来の健康な体作りにとっても重要なことです。

フッ素で歯を強く
フッ素は歯を強くし、むし歯予防に効果的です。方法としては、歯科医院での3〜4回/年のフッ素塗布のほか、フッ素入り歯磨き粉を使った歯磨きやフッ素洗口などがあります。
本市では、フッ素洗口を小方小学校の4年生と栗谷小学校およびすべの公立保育所で実施しています。小方小学校4年生では午前中の大休憩に実施するため、朝の歯磨きをしてくるように指導しています。そのため、習慣として歯磨きをするようになるなど、口腔ケアの意識が高まっています。

フッ素は危険？
高い濃度のフッ素を長期間継続して摂取すると、慢性中毒(フッ素症)を引き起こすことがあります。これは、歯に白い斑点が出たり、骨が硬くなったりするものです。このため、フッ素洗口やフッ素塗布も危険であると考える方もいます。
しかし、フッ素洗口は、水で低い濃度にうすめた液でうがいをして、うがいの後に口の中に残る量が微量であるため、フッ素症は起こりません。また、たとえフッ素洗口で誤って全量を飲んだ場合でもただちに健康被害が発生することはありません。フッ素塗布についてもむし歯予防に有効な濃度や量を歯科医師の管理の元で塗布するので安全です。