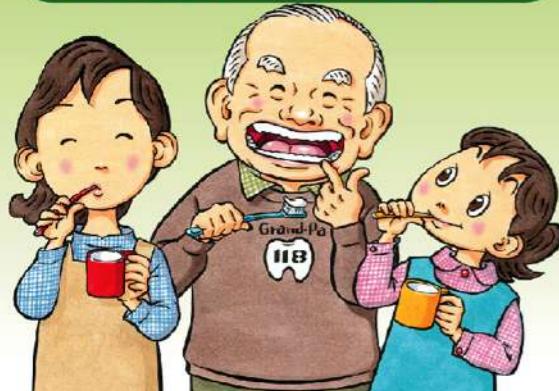


# 健志通信

Health & Fitness

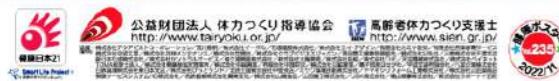
日頃から歯のケアに気をつけて  
めざせ、80歳で自分の歯20本以上



むし歯と歯周病を予防して自分の歯でおしゃべり・お食事を!

むし歯予防には  
フッ化物による洗口・塗面塗布・フッ化物配合研磨剤  
を用いる方法が最も効果的です。  
虫歯予防には、定期的な歯科検診や歯科衛生士による専門家によるケアが必要です。  
むし歯の原因となる糖分を含む食品の摂取を控え  
ることも大切です。

11月8日は「いい歯」の日。



## 〈むし歯予防〉

最も効果的な方法は「フッ化物」を用いる方法で、フッ化物で口を洗う、歯に塗布する、フッ化物配合研磨剤で磨くなどがあります。

また、砂糖の摂取量を適正にすることも有効な予防法と言われています。

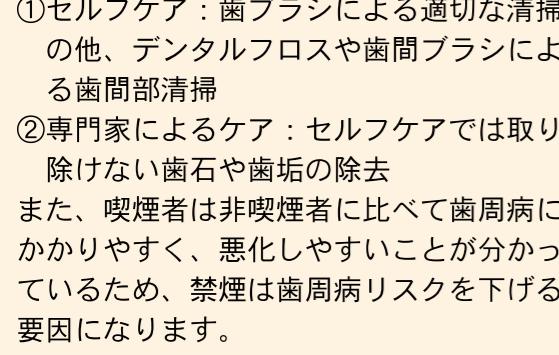
## 〈歯周病予防〉

自分で行うセルフケアと専門家によるプロフェッショナルケアの2通りがあります。

①セルフケア：歯ブラシによる適切な清掃の他、デンタルフロスや歯間ブラシによる歯間部清掃

②専門家によるケア：セルフケアでは取り除けない歯石や歯垢の除去

また、喫煙者は非喫煙者に比べて歯周病にかかりやすく、悪化しやすいことが分かっているため、禁煙は歯周病リスクを下げる要因になります。



参考文献・厚生労働省「eヘルスネット」

【発行】  
(公財)体力づくり指導協会  
《事業本部》  
東京都江東区大島1-2-1  
TEL.03(5858)2111  
http://www.tairyoku.or.jp/



**「歯」は健康寿命の土台です。日頃から歯のケアを心がけましょう**

協会では毎月健康ポスターを制作し、国民の皆さん方に健康の大切さと保健や衛生などについて、絵や写真・文字を通して語りかけています。11月8日は「いい歯の日」。これにちなんで「歯」をテーマにした内容をお届けいたします。

**■ 高齢者の口腔と健康の関係**

高齢者など、多くの歯を失うことで咀嚼機能や嚥下機能という口腔機能が低下し、食生活に支障をきたして十分な栄養が摂れなくなることから低栄養のリスクが高まります。高齢者の低栄養はサルコペニア（筋肉量の減少による身体能力低下）やロコモティブシンドrome（運動器の障害による移動機能の低下）につながり、要支援や要介護になる可能性が高く、特にむし歯や歯周病には日頃からのケアが必要と言われています。

**■ 8020運動**

『8020運動』は80歳になつても自分の歯を20本以上保とうという運動を指します。歯が20本以上残つていれば、ほとんど偏らず健康寿命の延伸が期待できます。この8020達成のために小児期から歯の喪失2大原因である「むし歯」と「歯周病」の予防を充実させることでADLやQOL向上につながると考えられます。

**■ むし歯と唾液の関係**

むし歯は細菌が糖質をもとに作り出す酸で歯を溶かすことにより生じます。唾液は酸を中性に近づけたり、溶けかけた歯を修復する役割を持ちます。多くのむし歯は歯の間や奥歯の溝から発生し、特に溝の細菌は歯磨きでは取り除けません。

**●歯周病**

歯の周囲の汚れ（プラーク）の中に含まれる細菌の毒素の影響で、歯ぐき（歯肉）に炎症が起きて、腫れたり、出血しやすくなったり、また歯を支える骨（歯槽骨）が溶けていき、歯がグラグラしたり抜けたりする病気が歯周病です。次のチェックリストに1つでも当てはまつていたら歯周病の可能性があります。

**歯周病のセルフチェックリスト**

- 歯周病のセルフチェックリスト
- 歯肉が下がって歯と歯の間にすきまができる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が硬いものが噛みにくくなる
- 歯肉が臭が気になる
- 歯肉が下がって歯と歯の間にすきまができる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が硬いものが噛みにくくなる
- 歯肉が臭が気になる
- 歯がグラグラする

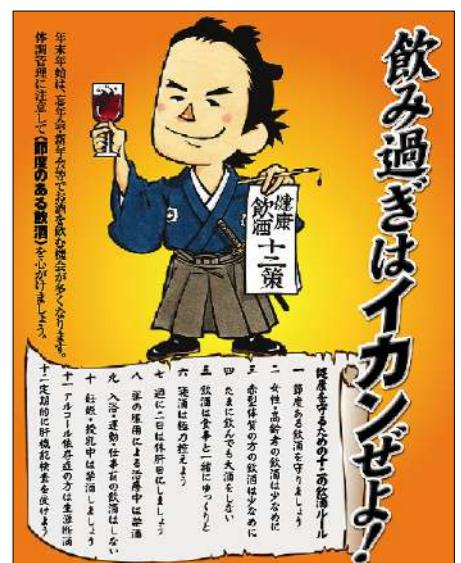
## 冬期短期集中講習会のお知らせ

協会の各施設では、お子さまの冬休み期間を利用した短期集中講習会を開催しています。この機会にお近くの施設で体験してみてはいかがでしょうか。  
※詳細はホームページまたはチラシをご覧ください

十日町体力づくり支援センター	ヘルスバ塩尻	君津メイカルスポーツセンター	滑川室内温水プール	袖ヶ浦健康づくり支援センター
・水泳 ・たいそう	・水泳 ・たいそう ・クッキング	・水泳 ・たいそう ・クッキング	・水泳	・水泳 ・たいそう



## 健康ポスター 《2022年12月号》



## 施設の新型コロナウイルス感染症対策

協会の各施設では、新型コロナウイルス感染症対策について以下の通り対応しております。ご利用の皆様におかれましても、ご理解とご協力をお願いいたします。

### 〈施設内の対策〉

- 消 毒：定期的に手が触れる場所の消毒を実施しています。
- 換 気：可能な限り窓を開け換気するとともに、利用者が3密にならないように注意しています。また、更衣室内は空気清浄機を設置し常時稼動しています。

### 〈スタッフの対応について〉

- 健康管理：出勤前検温、体調報告、手指消毒を徹底しています。
- マスク着用：スタッフはマスク着用で対応いたします。また、プールでの指導者は時には大きな声で指示を出す必要があるため、飛沫飛散防止のプール用マスクを着用します。

### 〈施設利用時のお願い〉

- 検 温：利用時にはご自宅で検温を済ませてからお越しください。
- マスク着用：症状がなくてもマスクの着用をお願いいたします。
- 消 毒：玄関に手指消毒液を設置していますので、消毒液をご利用後入場ください。
- 更 衣：時間差入場など3密にならないように誘導しています。

### 〈動画〉

コロナウイルス感染症対策については右のQRコードよりご覧ください



会報員賛  
株式会社山崎食品（マグロ加工および販売業）  
〒949-8525 新潟県十日町市馬場丙1530-20  
TEL: 025-758-4114

### 編集後記

先日、長い間トラブルのあった歯を抜歯しました。このままでは8020が達成できるか怪しくなってまいりましたので、気を引き締めて今後も歯のケアを怠らないようにしたいと思います。(Y)

次回発行は  
'23年1月1日です

○十日町事業所（十日町体力づくり支援センター）新潟県十日町市馬場内1495-8 TEL.025-758-3343 ○袖ヶ浦事業所（袖ヶ浦健康づくり支援センター）千葉県袖ヶ浦市三ツ作1862-12 TEL.0438-64-3200  
○塩尻事業所（ヘルスバ塩尻）長野県塩尻市大門一丁目1-1 TEL.0263-54-3939 ○東京事業所1課（高齢者うんどう教室自立支援事業）東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2200  
○君津事業所（君津メイカルスポーツセンター）千葉県君津市西君津11-1 TEL.0439-88-0611 ○東京事業所2課（高齢者体力づくり支援事務局）東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2100  
○滑川事業所（滑川室内温水プール）富山県滑川市柳原258-4 TEL.076-476-0711 ○事業本部（事務局）東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2111

協会の施設と活動は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受けています

# 夢・明・人

## 利用者紹介

第86回

皆様こんにちは。猛暑の夏がようやく終盤に差し掛かりつつある8月終わりにこの原稿を書いております。

さて私は先日、名古屋で開催された日本社会医学会総会（下記hp①）のシンポジウムに参加し、地域共生社会の理念について学ぶ機会を頂きました。コロナ直前に政府が取りまとめたこの理念は、困難を抱える人々を地域で支えられる社会の実現を目指すものであり、コロナ禍で人とのつながりが希薄になってしまったとも思える今、改めたいと思います。誰もが経験したことのない

一方の山岸さんは、「年齢に関係なく、ケガもしやすい運動は何かと考えた末に挑戦しよう」と一念発起して水泳を始めたから今年で10年。今では生活の中での優先順位1位。目標は「健康でいいので、とにかく長く水泳を楽しみたい」とのこと。

お二人とも口を揃えて「休まず長く続けてこられたのはお互いの存在、そして教室の仲間がいるから。また、担当して

(左)山田麗子さん(右)山岸伸子さん  
(滑川室内温水プール会員)

山田さんは、定年退職後「新しいことに挑戦しよう」と一念発起して水泳を始めています！と素敵なお話を下さいました。

① (<https://sites.google.com/view/socmed63/%E3%83%9B%E3%83%BC%E3%83%A0>)  
② ([https://niben.jp/kodomo\\_sns.html](https://niben.jp/kodomo_sns.html))

**子どもに関する相談(いじめ・虐待・学校問題など)を受け付けます。**  
【問い合わせ】第二東京弁護士会キッズひまわりホットライン  
**TEL.03-3581-1885**《相談料無料》  
〈相談日時〉火・木・金曜日(祝日除く)  
15:00~19:00  
<https://niben.jp/or/kodomo/>



# 運動紹介

## ～腸腰筋のストレッチ～

- ターゲット部位：腸腰筋
- 回数：片足15秒程度×左右2セット
- 頻度：毎日



①片ヒザ立ち姿勢になる



②前に出した足のヒザ上に両手を置く



③軽く胸を張りながら、上体を前に倒す

●ポイント：  
上体を前に動かすとき、  
軽く胸を張る

## 自宅でできる簡単エクササイズ ～腰痛予防ストレッチ～

運動指導員  
日高 啓涼

現代人が抱える腰痛の多くは、筋肉のこわばりや筋力低下など、複数の要因が重なることで引き起こされると考えられています。特に椅子などに長時間座る習慣がある方は「腸腰筋」が硬くなりやすく、その影響で背中や腰、お尻の筋肉への負担が大きくなり、腰痛を引き起こしやすいと言われています。

そこで今回紹介するストレッチをおこなうことで血流促進、筋肉の柔軟性が向上し、腰痛の予防・改善に効果が期待できます。家事や仕事そして、勉強の合間に実践してみてください。

※体調にあわせて、無理のないようにおこないましょう

# 栄養レシピ

## テーマ：カルシウムたっぷりレシピ！

歯や骨を作るカルシウムですが、多く含まれる食材は牛乳だけではなく、豆腐などの大豆製品や小松菜もカルシウム豊富な食材の1つです。ただし、乳製品のカルシウムより体内への吸収率が低いため、きのこなどに含まれるビタミンDと一緒に摂取し、吸収を高めるのがオススメです！

### 【材料(2人分)】

・厚揚げ	1丁
・小松菜	1/2束
・豚こま切	100g
・生姜	1片
・しめじ	100g
・塩、こしょう	少々
・ごま油	大さじ1
★酒	大さじ1
★みそ	小さじ2
★醤油	大さじ1/2
★塩	少々

### 厚揚げと小松菜の味噌炒め



(1人分)  
エネルギー287kcal、炭水化物7.9g、  
たんぱく質22.4g、脂質18.3g、  
食物繊維4.3g、カルシウム 319 mg

管理栄養士  
吉井 香瑠

### 【作り方】

- 豚肉に塩・こしょうをして、厚揚げを2cm幅の短冊切り、小松菜を5cm幅に切る。生姜はすりおろし、しめじは手でほぐす
- フライパンにごま油（大さじ1/2）を入れて熱し、厚揚げを入れて全体に焼き色を付け、いったん取り出。フライパンにごま油（大さじ1/2）を加えて熱し、生姜を入れて香りが立ったらしめじと豚肉を加えて炒める
- 豚肉の色が変わったら小松菜を加え、少ししなりしたら厚揚げを戻し入れて★を加え、炒め合わせたら出来上がり！