

■発行

登別市 保健福祉部 健康推進グループ
〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
登別市総合福祉センター“しんた21”
TEL 85-0100・FAX 85-0111
E-mail: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

日常生活の中でもっと体を動かそう

戸外での運動が気持ちの良い季節になってきましたが、忙しい毎日の中で定期的に運動する時間を確保するのは、なかなか難しい人も多いのではないのでしょうか？

まとまった運動時間の確保が難しくても、毎日の生活の中でちょっとひと工夫するだけで、運動量を増やすことができます。「ちりも積もれば山となる」のたてのように、大きな消費エネルギーとなり、運動不足解消の力になります。

生活習慣病予防は活発な身体活動から

運動を習慣にしている人、身体活動量が多い人、体力が高い人などは、生活習慣病にかかりにくいとされています。

なかでも、持久力と筋力が高いと生活習慣病にかかりにくいことがわかっています。持久力の向上にはウォーキングなどの有酸素運動を取り入れ、筋力アップには筋力トレーニングが効果的です。

持久力を向上させる効果的なウォーキング



自分が「ややきつい」と感じる程度の強さの運動によって、安全に持久力を向上させることができます。

ややきついと感じるウォーキング

- いつも歩いているよりも少し速い
- ちょっと息が切れるが笑顔が保てる
- 長時間続けられるかちょっと不安
- 5分くらい続けていると汗ばんでくる



筋力を向上させるために自宅でできるトレーニング

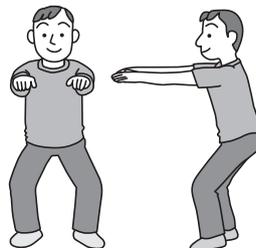


筋力を高めるために、自宅で手軽にできるトレーニングから始めてみましょう。

スクワット

(大腿部前面と大腰筋を鍛える)

- ①足を肩幅に開き、背筋を伸ばして、両腕を前に伸ばす。
- ②膝がつま先より前に出ないように気をつけながら、椅子に座るようにゆっくり膝を曲げ、1秒間姿勢を保つ。
- ③ゆっくり①の姿勢に戻る。



ヒップエクステンション

(大腿部背面と臀部を鍛える)

- ①背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下の方に力を入れる。
- ②足をかかとからゆっくり後ろへ上げ、1秒間保持する。
- ③ゆっくりと足を元の位置に戻す。



スマート★ダイエット講座参加者募集！

市では、若い世代からの健康づくりを目的に今年も「スマート★ダイエット講座」を開催します。

申込先等：詳しくは広報7月号の紙面をご覧ください





歯周病を予防しよう！



「歯周病」ってどんな病気？

歯周病は、歯を支える組織（歯肉、歯根膜、歯槽骨など）が細菌に感染し、炎症と破壊が進行することで起こります。

また、歯周病は歯を失う原因になるだけでなく、脳血管疾患や肺炎など様々な全身的疾病を誘発する可能性が高いと言われています。

大人の約8割は歯周病にかかっている！

平成17年の歯科疾患実態調査（厚生労働省）で25歳～64歳の年齢層において、およそ8割という高い割合で歯周病にかかっていることがわかりました。

「歯周病」は痛みのないままに着実に進行し、歯を根こそぎ奪う恐ろしい病気です、想像以上に蔓延しているのです。



あなたの歯周病危険度は？

痛みがないので発見が遅れがちになる歯周病ですが、注意深くチェックすると早期発見が可能です。自分の口の状態や生活習慣を見直して、歯周病のサインを早めに見つけましょう。

セルフチェック①～症状編

- 朝起きた時に口の中がネバネバする
- 口臭がある
- 歯がしみる
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる
- 歯をみがくと血が出る
- 歯が長くなったように見える
- 固いものが噛めない



※1つでもあてはまれば要注意！早めに受診しましょう。

セルフチェック②～生活編

- 歯磨きをしていない
- 歯ぎしりをする
- たばこを吸う
- 生活が不規則
- 歯並びやかみ合わせが悪い
- 口で呼吸するくせがある



※あてはまる項目は今すぐ減らす努力が必要です！

大人の歯にもフッ素が効果的

歯周病が進むと歯ぐきがやせて、歯の間や根本のむし歯がでやすくなります。大人にとってもフッ素塗布やフッ素入り歯磨き粉の使用は、むし歯予防に有効です。

歯周疾患検診（さわやか検診）を受けませんか？



市では、歯周疾患検診の助成をおこなっています。詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ先
健康推進グループ ☎85-0100

家族DE食育！健康レシピ

【豆腐と夏野菜サラダ】



一人分：エネルギー 123kcal

材料（4人分）

- 豆腐 1丁
- きゅうり 1本
- トマト 1個
- オクラ 4本
- レタス 2枚

★ごまドレッシング

- A 白すりごま 大さじ2
- 玉ねぎすりおろし 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- 酢 大さじ3
- 砂糖 大さじ1
- ごま油 大さじ1/4

作り方

- ①豆腐は水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②オクラは塩もみをしてさっと茹で、小口切りにする。きゅうり・トマトも食べやすい大きさに切る。
- ③Aを合わせてごまドレッシングを作る。
- ④器にレタスをしき、①、②を盛りつけ、Aのごまドレッシングをかける。

豆腐はたん白質・ミネラルなど栄養価が豊富。消化吸収も良く夏場の弱った胃腸にはぴったりの食品です。ビタミンA・Cを含む野菜と一緒に夏を元気に過ごしましょう。