



～ながら運動で日常生活の中に運動を取り入れよう～

からだを動かすと気分転換にもなり、心もリフレッシュすることができます。また糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防や健康的な体型の維持にも効果的です。

「忙しくて運動する暇がない」「時間を決めて運動するのは苦手」という人でも、ふだん何気なく行っている動作にひと工夫することで立派な運動になります。

仕事をしながら、家事をしながらなど、日常生活の中で簡単にできる「ながら運動」をご紹介します。

立ちながら

- ① 背筋を伸ばし、お腹をへこませて立ちます。
- ② お尻に力を入れ、5秒キープしてから力を抜きます。
- ③ ②を繰り返します。



歩きながら

お腹をへこませ、背筋を伸ばし、肩の力を抜き、視線は前へ、あごを軽くひく。歩幅は普段より少し大きく。これらを意識して歩いてみましょう。



洗濯物をたたみながら

- ① 体の正面で洗濯物をたたみます。
- ② 上半身をねじりながら横に置きます。
*余裕があれば斜め後ろに大きくねじってみましょう。



テレビをみながら

- ① 椅子の背もたれに、もたれず背筋を伸ばして座ります。
- ② 片方の膝を伸ばして、そのまま10秒キープし、足を下ろします。
- ③ 反対の足も同じように行います。



*はじめから無理をせず、自分のペースで安全に行いましょう



歯の健康講座

「オーラルフレイルとは」

人間は誰でも加齢と共に心身の機能が低下し、健康で自立した生活が送れる状態から介護が必要な状態へと「老いの坂道」をゆっくり下っていきます。この坂道の中間には、筋力や心身の活力が低下する「フレイル(虚弱)」と呼ばれる段階があります。しかし、適切な介入を継続すれば健康な状態に戻すこともできるため、早めに気づいて予防することが重要です。

フレイルの比較的初期に「オーラルフレイル」の症状が現れます。オーラルフレイルとは、滑舌低下、食べこぼし、

わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥などほんの些細なお口の症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。

これらオーラルフレイルの症状は“老化のはじまりを示すサイン”として注目されるようになってきました。「フレイル」の状態から要介護状態に陥ることなく、健やかで自立した暮らしを長く保つためには、この段階で早く気づき、予防や改善に努力することが重要であるということがわかってきました。

歯を失うとオーラルフレイルになりやすくなります。歯を失う原因であるむし歯や歯周病から歯を守り、歯や口を良好な状態に保つには、かかりつけ歯科医をもって、定期的に清掃と検診を受けるようにすることが大事です。

(海部歯科医師会)