

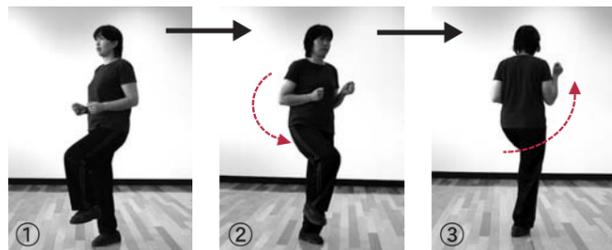
高齢者の転倒予防に効果的な体操

高齢期の運動は、健康アップ（増進）はもちろんのこと、転倒予防にも大きな効果が認められています。しかし、多くの高齢者がその必要とする運動をしていないのが現状です。そこで今回は、自宅で簡単にでき、かつ転倒予防にも効果のある運動を3つ紹介します。



【回転足踏み】⇒太もも・つま先を上げる力、バランス

歩行に重要な太ももと、つま先を上げる筋肉を鍛え（つまずき防止）、同時にバランス能力も高める運動

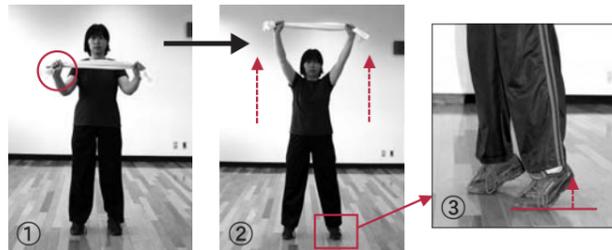


まず、①その場でしっかり腕を振り、大きめに足踏みをします。脚を上げる時につま先も一緒に引き上げることが重要です。この動作に慣れてきたら、②足踏みしながら左右どちらかにその場で③1周回ってみましょう。足踏み8回で、ゆっくり1周するイメージです。左右交互に「1セット＝左右2周ずつ」とし、3セットを目安に行ってください。



【気持ちよくなる運動】⇒ストレッチ、バランス、蹴る力（後ろ足）

正しい歩行姿勢の維持に重要な、背中側の筋肉群の柔軟性を高めたり、歩行時の蹴る力を向上させます

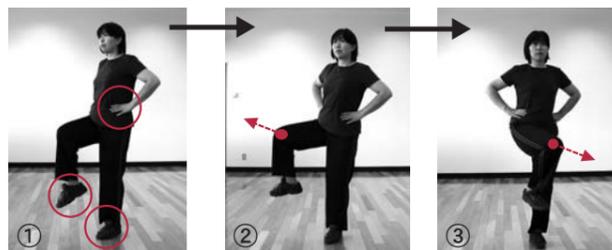


①肩幅程度に両足を開き、タオルの両端を握ってゆっくり上方に持ち上げていきます。②タオルが頭上にきたら③両かかとを上げるようにします。数秒ほど気持ちよく伸びたらゆっくり元の姿勢に戻ります。「1セット＝8回」とし、3セット程度を目安に行いましょう。



【脚上げ開閉運動】⇒太もも・つま先を上げる力、片脚バランス

特にバランス能力の向上を重視した運動



まず、①両手を腰に当てた姿勢で、ふらつかない程度に片脚を高く引き上げます。②上体はひねったり動かさないようにしながら、上げた脚を外側にゆっくり開いていきます。開く角度はしっかりバランスが保てる程度で構いません。その後は、③開いた逆コースをたどるようにゆっくり脚を戻します。左右交互に「1セット＝左右2回」とし、3セットを目安に行いましょう。

体調が優れないときは無理はしない

これらの運動はいつでも気軽にできますが、体調が優れないときや、からだ（関節）が痛いときなどはセット数を減らしたり、控えるようにしてください。

また、靴下をはいて床で行う場合などはすべりやすいので、十分に気をつけて行ってください。

今後何回かに分けていろいろな運動を紹介していきますので、マイペースでがんばりましょう。

（東北文化学園大学助教授 河西敏幸）

【問い合わせ】 市民生活部健康推進課 地域保健係 ☎ 0220 (58) 2116

1日1回は時間をかけて丁寧な歯磨きを



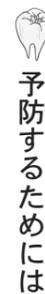
歯を失う原因

歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病ですが、40歳以降は歯周病による歯の喪失が多くなっています。
歯周病とは、プラーク（歯垢）の中の細菌によって引き起こされる病気です。歯と歯ぐきのさかい目にプラークがたまることにより歯ぐきに炎症がおき、歯を支えている骨が破壊されて、最後は歯が抜けてしまいます。



歯周病の自覚症状

自覚症状は、歯を磨くと血が出る、歯ぐきを押しと膿が出る、口臭がある、歯がぐらぐらするなどです。強い痛みが出ることは少ないため、自分で気づいたときには手遅れということもあります。



予防するためには

歯周病を予防するには、毎日の歯磨きできちんとプラークを取り除くことが重要です。そのためには、1日に1回は時間をかけて磨くようにしましょう。夕食後のゆっくりとした時間に、テレビを見ながら、お風呂に入りながら、丁寧に磨いてみてはどうでしょうか。ただし、自分ではきれいに磨けているつもりでも、歯と歯ぐきの間に隠れているプラークや歯石を取ることは簡単ではありません。歯科医院で定期的に歯の清掃をしてもらうことをお勧めします。

歯周病は生活習慣病ともいわれています。喫煙が悪影響を与えていることも明らかになっています。
このように、口の健康は体の健康と密接に関わっています。ぜひ歯周病を予防して、いつまでも健康で過ごしましょう。



フジ歯科クリニック 院長 佐藤 光久 先生

あなたの歯の健康度チェックしてみませんか！

- ①口臭が気になる
- ②歯茎から出血する
- ③すき間ができ、ものがはさまる
- ④歯茎が赤くはれている
- ⑤グラグラしている歯がある

上記項目のひとつでも当てはまる人は、歯周病の可能性がります。

また、歯周病は全身の病気とも関係することがわかっています。歯周病菌が血管や器官を通じて身体の内なる臓器に進入し、そこで病気を起こしたり、悪化させたりすることがあります。
たとえば、心内膜炎、動脈硬化、肺炎などを引き起こしたり、糖尿病の悪化や、早産、低体重児出産の確率を高めた可能性があります。

平成18年度 第3回地域審議会開催

開催日程

審議会名	開催日	開催時間	場 所
迫地域審議会	11月8日(水)	13:30~	迫庁舎2階大会議室
登米地域審議会	10月27日(金)	13:30~	登米庁舎2階201会議室
東和地域審議会	10月30日(月)	13:30~	東和総合支所3階委員会室
中田地域審議会	10月30日(月)	13:30~	中田庁舎1階101会議室
豊里地域審議会	11月7日(火)	13:30~	豊里総合支所2階第一会議室
米山地域審議会	11月6日(月)	13:30~	米山総合支所2階大会議室
石越地域審議会	11月6日(月)	13:30~	石越総合支所2階多目的ホール
南方地域審議会	10月26日(木)	13:30~	南方庁舎2階大会議室
津山地域審議会	11月2日(木)	13:30~	津山総合支所2階第2会議室

※地域審議会はどなたでも傍聴できます。

- 内容 登米市まちづくり計画などについて（素案）地域の課題について
- 問い合わせ 企画部企画調整課 まちづくり推進係 ☎ 0220 (22) 2147 各総合支所地域生活課 地域係

バイオ・ディーゼル燃料推進事業

家庭用廃食油の回収場所を増やします

10月2日からバイオ・ディーゼル燃料(BDF)を使用した市民バス(一部)の運行が始まりました。

今年度は南方地域を廃食油回収試行地域とし、全市での回収は来年度から実施する予定としていました。

しかし、市民皆さんからさらに多くの場所で廃食油を回収してほしいと要望があり、回収場所を増やすことにしました。

【新たな回収場所】

- ①とよま物産観光センター「遠山之里」
- ②道の駅みなみかた

【回収日時】 10月と11月の毎週日曜日 午前10時～午後3時

【問い合わせ】 市民生活部環境課 ☎ 0220 (58) 5553