

専門家の歯科医師のお話！

平成29年12月11日(月)に東開歯科医院院長の大西明人先生をお招きし、「お口の健康は全身の健康の入口～口から考える生活習慣病予防～」の研修会を行いました。先生からは、口腔内の病気とその原因、普段からできる予防方法について具体的なお話をいただきました。

お話のポイント!!

- 歯周病とむし歯はともに歯垢(細菌のかたまり)に関わる生活習慣病。
- 歯を失う原因の半分以上は歯周病。
- 歯周病は糖尿病、動脈硬化、誤嚥性肺炎等の全身疾患と関連がある。そのためこれらの疾患は歯周病予防や治療を行うことで、薬の効果が得られやすくなったり、発病を防ぐ事ができるといわれている。

歯周病を予防するためには

- 毎日の正しい歯ブラシ習慣と歯間ケア
- かかりつけ歯科医院をもち、それぞれに適した期間の定期検診で健康づくり
- しっかり噛んでバランスの良い食事と適度な運動習慣、禁煙

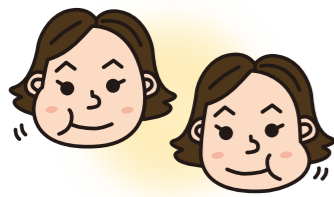
まとめ

歯の数が減る事などで噛む力が弱くなると、お口の機能低下につながります。すると、栄養不足で虚弱体質になったり、社会や人とのつながりが少なくなり、会話の機会の減少や引きこもりのきっかけともなります。いつまでも元気で健康的な生活を送るためにも、まずはお口の健康から始めていきましょう。

お口の体操

頬・唇の運動

口を閉じて、頬を片方ずつ膨らませたりすませたりします。



舌の運動

口を大きく開け、舌を突き出して上下左右に動かします。舌で唇をぐるっとなめます。(2-3回)



唾液腺のマッサージ(耳下腺)

両手を頬に当て上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって押し回します。(2-3回)



唾液腺のマッサージ(顎下腺・舌下腺)

親指を下あごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの先まで、ゆっくり押します。(2-3回)



※お口の体操で、唾液の分泌を促したり、飲み込む力等を維持しましょう。

平成30年度に横浜市保健活動推進員発足から70年を迎えます！

終戦直後の横浜市は市街地の多くを消失し、市民生活は伝染病がまん延するなど悲惨な状態でした。そこで市は、市民の自衛組織として、昭和23年12月「横浜市衛生奉仕員」の制度を発足させ、消毒薬の配布などの衛生活動を行っていただきました。その後、昭和28年に名称を「保健指導員」、平成13年6月に現在の「保健活動推進員」に改めました。現在は、地域の健康づくりの推進役として、自身のそして地域の「健康寿命」を延ばすために活動しています。



編集後記

「あるく(7号)」はお口の健康について掲載しましたが、お役に立ちましたか？ 私たち保健活動推進員は皆様の健康づくりを応援していきます。
編集委員：澁谷 洋子、工藤 太代子、児玉 幸代、五嶋 直恵、前原 郁子、山根 誠

あるく



こんにちは! 保健活動推進員(保活)です。

私たちは、神奈川区民の皆さんの健康づくりを応援しています。区民まつりや地域のイベント等で、血管年齢測定などの健康チェックを行ったり、ウォーキングや体操教室を実施するなど、様々な活動を通じて皆さんの健康づくりを推進しています。神奈川区では21地区・205人の保健活動推進員が活躍しています。(平成30年1月1日現在)



区制90周年記念事業

かめ太郎 健康みちウォーク ~反町公園から三ツ沢公園~

11月4日(土)に神奈川区制90周年記念事業の一環で、反町公園から三ツ沢公園までの「健康みち」を歩くウォーキングイベント「かめ太郎健康みちウォーク」を行いました。

運動講師の指導でウォーミングアップを行い、体をほぐして反町公園をスタートしました。今回のウォーキングは9時30分、10時、10時30分の3回に分かれてスタートしてもらい、参加者の皆さんが自分のペースでウォーキングできるように工夫をしました。

当日は天候にも恵まれ穏やかな日差しの中、ゴール会場の三ツ沢公園(慰霊塔前の広場)でクールダウンを行い、気持ち良くウォーキングを終えることができました。

その後は、保健活動推進員による健康チェックコーナー(血管年齢測定)や、食生活等改善推進員による食育ミニブース(食育クイズや豆運びゲーム)の体験、好きな写真や自分で描いた絵でオリジナル缶バッジを作れるブースが多くの参加者で賑わい、ウォーキングイベントを通じて「健康づくり」について考えてもらうきっかけになりました。



各地区の活動の詳細は中面へ



保健活動推進員の主な活動紹介

4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月

かながわワクワク健康フェスタ (保健活動推進員会ブース)

6月25日に神奈川スポーツセンターにて血管年齢測定を行いました。あいにくの天気にもかかわらず大勢の方々に参加していただきました。参加者の反応や表情を見ながら、「区民まつりでも行っていますので、またぜひ来てみて下さいね」と伝え、無事に終える事ができました。



区民まつり (健康わくわく広場・保健活動推進員会コーナー)

区制90周年の式典があり、例年よりやや遅れての開始でしたが、433名の方に血管年齢測定に参加していただき、結果がすぐにわかるため喜ばれました。また、乳がん触診モデルを男性の方も大勢体験されました。



神大フェスタ(大学祭) (保健活動推進員会ブース)

10月28日「神大フェスタ」にて、たばこのパネル展示・健康チェック(血管年齢・血圧・体脂肪測定等)が行われ、128名が来場されました。この活動は平成22年より、神大・区役所・地域(六角橋・神北保健活動推進員)の3者にて継続されています。当日も沢山の方から健康意識の向上になった等の感想をいただきました。



かめ太郎健康みちウォーク
～反町公園から三ツ沢公園～

神奈川区全体研修会 (お口の健康は全身の健康の入口)

12月11日の講演では、口の健康が体に多くの影響を与えることを様々な角度から具体的な事例をもとに講演していただきました。「健康寿命を少しでも長く」を目標に、歯みがきの大切さや定期的な歯科検診の受診を呼び掛けていきたいと思ひます。



東開歯科医院 院長 大西明人先生による講話

さあ!歩こう健康ウォーキング
～神大寺小学校から岸根公園～

各地区での主な活動

神奈川 **体操教室**

7月12日「3B体操」を開催。ボール・ベルターなどの用具を使い音楽に合わせて身体を動かす体操です。同時に行うことはなかなかむずかしく脳を刺激され心身共にリフレッシュできたと大喜び♪健康寿命を延ばす活動を頑張ります。




入江 **すくすくかめっ子**

月1回「すくすくかめっ子」を開催しています。雨の日でも沢山来ていただき、楽しく会話に遊びにあつという間の2時間。保育園・幼稚園に入られる前の準備としても、ご利用頂けたらと思っております。



神大寺 **体操教室**

神大寺地区センターで年8回体操教室を行っています。ストレッチやつぼ押し、腰を痛めずに落ちた物を拾う体操など毎回違う内容で先生にご指導いただけます。健康維持のため今後も楽しく続けて参ります。



神北 **口体操で誤えん性肺炎予防講座**

9月7日、六角橋地域ケアプラザの長谷川講師を招き開催。69名の神北地域住民の方が参加し、「富士の山」の曲に合わせて「パタカラ」の発音で賛歌!後半はラジオ体操の正しいポイントを学び、皆様から楽しかったと感想をいただきました。



松見 **ウォーキング**

「健康と地元再発見」をテーマに、毎月1回異なるコースを選定し、ウォーキングを実施しています。12月は近くの園芸店を訪ね、シクラメン他色とりどりの冬の花を観賞する等、晴天のもと楽しく実施することができました。



各地区で活動しています!活動の詳細は、回覧板等でお知らせします。

