



健康づくりは +10(プラス・テン)から

～健康のために今より10分多くからだを動かしましょう～

新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出の自粛により、自宅で過ごす時間が増えている方が多いと思います。このような状況が続くことで、身体機能が低下するだけでなく、知らないうちにストレスもため込んでしまいます。日常生活の中で体を動かす機会を増やしましょう。

「+10」は、厚生労働省が推奨する健康づくりのための身体活動指針に基づくもので、1日に今より10分多くからだを動かすことを提唱しています。



からだを動かすとこんな効果があります



- ・エネルギー消費が増え、肥満が解消される
- ・心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の予防につながる
- ・ひざや足腰が衰えるロコモティブシンドローム(運動器症候群)や認知症などを予防できる
- ・気分転換やストレス解消、うつ予防にも効果があり、こころの健康づくりにも有効

日常生活に運動を取り入れよう！

運動が健康にいいことはわかっているけれど、おっくうでなかなかできないという人におすすめなのが「ながら運動」です。例えば「歯を磨きながら」「デスクワークをしながら」「自宅でテレビを見ながら」「お風呂に入りながら」など、日常生活のなかでさりげなく行うことができる運動です。

年齢やライフスタイルによって異なりますが、仕事をしているとき、家事をしているときなどにも、体を動かすチャンスはたくさんあります。1日の生活を振り返り、自分に合った機会をみつけて、まずは気軽にできることから積極的にからだを動かしましょう。まずは、日常生活の中で、どんなときにからだを動かす場面があるかを考えてみましょう。



<仕事・通勤中に+10>

- ・車での移動を、歩きや自転車に変えて+10
- ・歩幅を広くして、早く歩いて+10
- ・職場ではエレベーターから階段にかえて+10



<家事・生活の中で+10>

- ・皿洗いをしながらつま先立ちで+10
- ・家事をしながらストレッチをして+10
(手先足先を意識して、からだを伸ばすように)
- ・椅子に座りながら足を上げて+10

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です

～咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで～

歯周病を予防するために

炎症の原因を取り除くことで歯周病は予防できます！一番の予防は歯垢の量を減らすこと、歯石を取り除くことです。毎日のセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアがお口の健康を守るポイントです。

◆歯ブラシの毛先を きちんと当てよう！

- 毛先を歯にきちんと当てます。
- 歯と歯肉の境目
や歯と歯の間にき
ちんと当てて磨き
ます。



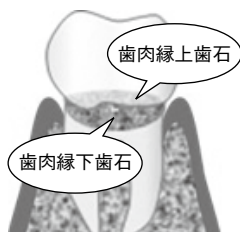
◆歯間清掃グッズを利用しよう！

- 歯ブラシだけでは汚れがとれにくい歯と歯のすき間は、デンタルフロスや歯間ブラシを利用します。
- 歯ブラシの届きにくい奥や歯並びの悪い部分は、ワンタフトブラシでピンポイントで磨きます。



◆定期的に歯科医院を受診して 歯石をチェックしよう！

- 歯ぐきに隠れている汚れは、自分ではきれいにできません。歯科医院で除去してもらいましょう。



今年度も、40・50・60・70歳の節目の年齢の方を対象に、無料の「歯周疾患検診」を実施しています。対象の方には個別通知しますので、是非この機会にお口の中の状態をチェックしましょう。

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)