



◆**対象**
市内在住で、概ね65歳以上の高齢者で構成される3人以上のグループ

◆**会場**
公民館や集会所など

◆**内容**
市が重りや体操のDVDを貸し出し、開始から3カ月間は体操指導や体力測定などの支援を行います。

3カ月以降は自主活動として参加者が運営し、市では状況に応じて支援します。



気仙町上長部公民館での様子

雨の降る季節でもできる運動を紹介します。

市地域包括支援センターでは、高齢者の関節や筋肉などの運動器機能の向上を図り、健康で自立した生活ができるだけ長く送ることができるよう、市内各地域において「いきいき百歳体操」を推進しています。

◆**「いきいき百歳体操」とは**
イスを使った誰でもできる体操です。個人の力に合わせた重りを使って、DVDを見ながらゆっくりと負荷をかけ、筋力とバランスを鍛えます。

◆**回数**
月2〜4回程度

◆**集まりのきっかけづくり**
市内では、22カ所の公民館などで、百歳体操を実施しています。健康で自立した生活を送るだけ長く送るためには、人と人とのつながりが大切です。皆さんで集まり、同じ時間を共有するだけでも心は癒され安心感が生まれます。興味のある人はお気軽にお問い合わせください。

◆**問い合わせ先** 市地域包括支援センター（内線219）

6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。この機会に、自身や家族の口の健康について考えてみませんか。

◆**お口の健康と全身の関係**
お口の健康状態は、全身の健康と密接に関わっています。口内で繁殖した細菌は、血液などを通じて全身を巡り、心臓や脳などに炎症を引き起こす原因になると言われています。また、噛み合わせが悪いと肩こりや頭痛などの不調につながることもあります。

◆**毎日のセルフケアの基本**
毎日のセルフケアの基本は、正しい歯磨き習慣です。食後や就寝前には、歯と歯ぐきの境目を意識して丁寧に磨きまじょう。デンタルフロスや歯間ブラシも活用すると、歯と歯の間の汚れも効果的に除去できます。また、甘いものや間食の取り

お口ケアを見直そう！
歯と口の健康週間

532

保健だより



過ぎは、むし歯の原因となるため、時間・量を決めることが大切です。また、よく噛んで食べることで、唾液の分泌が促され、口の中を清潔に保つ効果もあります。

◆**フッ化物の活用について**
フッ化物は虫歯の予防に効果的です。歯を強くし、酸に溶けにくくすることで虫歯の発生を抑えます。家庭ではフッ化物配合の歯磨き剤を使用しましょう。また、市では、幼児および小学1年生へフッ化物塗布券を配布しています。歯科医院でのフッ化物塗布は高い予防効果が期待できます。ぜひ、ご活用ください。

◆**定期的に歯科健診を受けましょう**
定期的に歯科健診を受けることで、自分では気づきにくい虫歯や歯周病を早期に見出し、予防や治療につなげることが出来ます。

市では、6月から対象の人へ成人歯科健診受診券を配布しています。ぜひこの機会にご活用いただき、健康な歯と口を守るための行動につなげていきましょう。

◆**問い合わせ先** 市役所保健課母子保健係（内線233）



がもう りお
蒲生 琉緒さん
(広田町)



よしだ あいり
吉田 愛梨さん
(高田町)



よしだ こうよう
吉田 向陽さん
(小友町)



おいかわ なな
及川 奈那さん
(高田町)



ふるさわ とうか
古澤 燈丞さん
(高田町)



ごとう るい
後藤 瑠衣さん
(高田町)



こんの ひなき
紺野 陽幹さん
(高田町)



おやま きょうたろう
小山 響太郎さん
(高田町)



あさぬま とうか
浅沼 柊花さん
(竹駒町)



むらかみ りま
村上 凜茉さん
(広田町)



おおばやし わこ
大林 環子さん
(広田町)



おおわだ ののか
大和田 乃楓さん
(高田町)



しまむら れいと
嶋村 玲人さん
(米崎町)



はたけやま るい
畠山 流衣さん
(横田町)



わきさか すい
脇坂 粹生さん
(高田町)



いとう るり
伊藤 瑠莉さん
(横田町)