

中山会議

歯・口の健康

【歯がよいこころ】

よい歯がよい

*唾液がたぐさん出ます。

①虫歯や歯肉炎の予防になります。

唾液がすみずみまで流れていることが元気なお口のヒケツです。逆に唾液のパワーが足りないといくら食生活に気をつけても、歯磨きを頑張っても、虫歯になってしまいます。

虫歯を防ぐうえで、とても大切な働きをしているのが「唾液」です。②食品の発がん性を抑えるので、がん予防につながります。唾液に含まれるラクトペルオキシダーゼ、ラクトフェリンといった酵素には、発がん物質の働きを弱めたり活性酸素を低下させたりする作用があります。

用があります。

③消化吸収を促して、便秘改善につながります

*噛むという刺激によって

①視床下部からホルモンが分泌され、食欲を抑制し、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎ、代謝が活発になり、肥満の解消・予防になります。

②脳細胞の働きが活発になり、認知症の予防にもつながります。顎の発育を促進します。

③その他、口の周りの筋肉が鍛えられ、沢山の健康効果・美容効果も得られます。

まず

①食べ物を一口入れたら箸を休めて、いつもより5回多くかむようにしましょう。

②カレンダーや日記に食事ごとに「しっかりと噛

発行
北市民健康づくり中山会議
連絡先
岡山市北区谷万成2-6-33
岡山市保健所
北区北保健センター
086-251-6515

で食べられたら、◎印を付けます。少しずつ◎を増やすように努力するのもよい方法です。

熊代歯科医院 熊代 進



補聴器をつけた感想

今から20年くらい前に健康診断の聴力検査で「高音の聴力が少し落ちています」と言われたことを覚えていてます。

歳をとると耳が遠くなる人は多いし、高音の聴力が少し落ちてきているといっても日常生活に支障があるわけではないので、特

に気にもしておりませんでした。

あれから20年たち、2〜3年前ごろから「多くの人が集まる会議等で聞き取り難い人の声がある」「テレビのドラマでもまった声の俳優のセリフが聞きとれない」「懇親会等で酒が入り騒がしくなると隣の人から話かけられても何を言っているのか判らない」というようなことを自覚するようになり、日常生活にも支障がでてきました。



このままでは周りの人に迷惑をかけるかと思っていたところ、娘から「歩行中に自動車が近づく音が聞こえないと危ない」「難聴は認知症発症のリスクが高くなる」ので補聴器をつけることを強く勧められ、今年6月に補

聴器を購入しました。

購入に至るまでには、まず耳鼻科で聴力検査を受け、その検査結果の書類を持って補聴器販売店に行き、販売店でさらに聴力測定、試聴をして、無料の貸し出し制度で2機種をそれぞれ2週間体験させてもらいました。

補聴器をつけて最初に驚いたことは、今まで意識になかった「パソコンのマウスのカチカチというクリック音」「車のウインカーの音」「庭の小鳥のさえずる声」「ポットの湯が沸いたときのメロディー音」等が明瞭に聞こえ、これまで周囲の音に気づくことなく生活をしていたことを気付かされたことでした。

補聴器をつけてまだ期間は浅いが、テレビの音は良く聞こえるようになり、会議等での人の声も以前に比べて聞き取り易くなったが、自分の声が少し響いて聞こえ違和感があります。補聴器は2〜3カ月かけて使用して

いる人になじむよう調整していくのだそうですので、気長につきあってみようと思います。

辛川市場

伊庭絃一(79歳)



人生を楽しむための健康管理

日頃から、質の良い睡眠、栄養バランスの取れた食事、適度な運動などを通して生活習慣を整え、健康な身体つくりをする事が大切だと思います。

私は、会社を早期退社いたしました。仕事で無理をし、倒れてしまったからです。

退職後も暫くの間我が家から外に出ることが出来ない状況でありましたが、家族の応援もあり少しずつ日差しを浴びに外

に出ることができました。最初のうちは、数百メートル程度の散歩から始まり徐々に長くなり今では、1日約7km程度、歩数では1万歩を超える運動をするまでになりました。

健康管理のため毎日、血圧・心拍・体温を測りパソコンで管理しています。

「平成23年から歩き始めて令和6年7月時点で総歩数は、6200万歩を超えました。」

現在は、ほぼ毎日、畑仕事で体を動かすことが多く、健康管理にもなっている様です。

移動手段も近くは、徒歩・自転車で移動し、少しでも運動量を増やす努力もしています。

食事については、ほぼ毎日同じ時間に朝食・昼食・夕食を頂く習慣にな

年度	年間歩数
1 23年度	1,502,071
2 24年度	4,710,741
3 25年度	5,499,518
4 26年度	7,201,436
5 27年度	5,338,517
6 28年度	7,632,826
7 29年度	7,450,449
8 30年度	3,663,672
9 31年度	4,459,605
10 2年度	4,679,034
11 3年度	3,979,888
12 4年度	3,394,478
13 5年度	3,458,015
歩数小計	62,970,250
年平均	4,843,865
14 6年度	1,801,828
総歩数	64,772,078

り、栄養バランスの取れた食事を頂いています。「妻に感謝しています。」

日々の健康管理をおろそかにすると、さまざまなりスクを抱えることになりかねません。

不健康な生活を続けていると三大疾病（癌・心筋梗塞・脳卒中）のリスクが高まると言われています。

日本は、人生100年時代と言われるほどの長寿社会です。

安全で安心して豊かな老後生活を送るために、しっかりと健康管理に個人個人が取り組むことが大切だと思います。

運動は特に大切です。運動をする事で適度な疲労感があり質の良い睡眠がとれているように思います。

健康になつてからは、

好きなゴルフなど楽しんでいきます。平津学区の散歩好き爺さんより



ベジ・ファーストとは

ベジ・ファーストは、食事の時に野菜（ベジ）を最初（ファースト）に食べることです。

最初に野菜を食べることで血糖値の上昇を緩やかにし、糖尿病や肥満の予防に役立ちます。食べる順番は、最初に食物繊維豊富な野菜、次にタンパク質の摂れる肉や魚、大豆製品など、最後にご飯や麺類など糖質の多いものです。

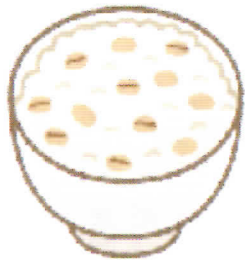
野菜はサラダではありません。みそ汁、スープなども野菜に含めます。キノコや海藻なども食物繊維が豊富なので最初に食べます。しかし、野菜でも根菜や、カボチャ、イ

毛類などは糖質が多いので、タンパク質のおかずの後に食べます。甘く味付けされている野菜もおかずも後です。ただし、最初に野菜を食べると、他のおかずが食べられなくなる場合は、タンパク質のおかずを優先してください。



もち麦健康効果

もち麦には、2種類の食物繊維（不溶性と水溶性）、タンパク質、ビタミンやミネラルなどの栄養素がバランスよく含まれています。そして低GI値食品です。GI値は食品摂取後の血糖値の上昇度合いを示す指標で、低GI値食品は血糖値の急激な上昇を防ぎ、血糖の安定を促します。



熱中症予防のポイント

★外出時の水分摂取は、①外出前にコップ1杯

さらに、ある老人ホームで便秘気味の後期高齢者に5か月間、もち麦ごはん（白米にもち麦を混ぜたもの）を摂らせたところ、排便回数が増加し、下剤の使用頻度が減ったそうです。しかも、便秘ではない人の排便には影響がなかったことから、もち麦ごはんは後期高齢者の便秘の管理に有効であると結論付けています。

このように、もち麦には様々な健康効果が期待される事が報告されています。ただし、効果を実感するためには、継続して摂取することが重要です。

2杯の水を飲んでおく。
②外出中は、冷水を携帯し、一定の間隔で摂取する。
③帰宅後に多量の（どの）の渴きがおさまっても水分を摂取することが大切です。

★自宅では、体温を上昇させないため、①水で濡らしたタオルで定期的な汗を拭きとる（気化熱の利用）。②ゆつたりした下着・衣服を着て、③扇風機や団扇で皮膚に接して暖かくなった空気を移動させることが大切です。



お知らせ

「健康づくり中山フェスタ in 平津」

11月23日（土・勤労感謝の日）平津小学校において、健康づくりイベントとウォーキングの開催を予定しています。

