

ウォーキングを始めよう



ウォーキングは立派なエアロビクスです。誰でもか、女性のレオタード姿を思い浮かべているのは、ここでいうエアロビクスとは、有酸素運動のことです。有酸素運動とは、空気中の酸素を体内に取り入れ、糖や脂肪を燃やしてエネルギーを発生させながら長時間で走る運動のことで、代表的なものとしては、ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリング、ハイキングなどがあります。

有酸素運動の効果には、①スタミナの増強 ②高血圧の予防や解消 ③肥満の解消などがあります。

ただし、このような効果を上げるには、最低限、次の三つの条件を満たしていなくてはなりません。

- 1、全身運動であること
- 2、五分以上続く運動であること
- 3、疲労困ぱいするような運動でないこと

全身運動とは、全身の筋肉の五〇%以上を使い、心臓の脈拍が運動中にながってくる運動のことです。ちなみに、ウォーキングは全身の六〇%以上の筋肉を使います。これらの三項目をみても、ウォーキングには十分な有酸素運動としての資格があるのです。

それでは、いつ・どのように・どのくらい歩くのがよいのでしょうか？

他の運動についてもいえることですが、ウォーキングを始めるときは、次のことを守ってください。

- 1、空腹時に歩かない
- 2、満腹時に行わない
- 3、運動前に必ず水を飲む

一日のうち一番空腹なのは、早朝です。早朝に歩いたら、歩きだす前に軽く何か消化の良いものをとることが必要です。反対に、満腹時とは食事直後のこと。少な



くとも食後一時間程度はあけてください。

また、できれば仲間と一緒に歩くようにしましょう。その方が退屈しませんし、運動強度の上がり過ぎをお互いに防ぐことができます。

大きい。三つ目は時間には関係ありませんが、体内の水分量を保つためにも重要なポイントです。

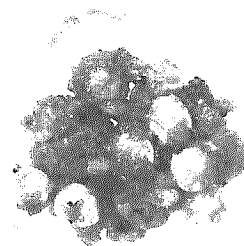
また、脂肪を燃焼するためにも一回の運動で十分は続けて行うようにしましょう(一〜二km程度)。そしてできれば一日に二十分、一週間に合計で百二十分以上を目標にした方がいいです。そしてある程度運動強度を確保するため、一分間に百から百二十m程度の早歩きをしましょう。そのためには、歩幅を身長半分の半分にし、腕はひじを曲げて意識して振るようしましょう。

また、できれば仲間と一緒に歩くようにしましょう。その方が退屈しませんし、運動強度の上がり過ぎをお互いに防ぐことができます。

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

四川料理でおなじみの「エビのチリソース炒め」を学校給食の献立にアレンジしてみました。ピリッとした辛味が食欲を増してくれます。

うずら卵の「エビチリソース」



材料

- ・うずらの卵(水煮).....200g
- ・むきえび(3L).....200g
- ・長ねぎ.....30g
- ・にんにく.....3g
- ・かたくり粉、油

- ④ ・水.....90cc
- ・コンソメ.....2.5g
- ・ケチャップ.....90g
- ・タバスコ.....少々

作り方

- ①うずらの卵は、ゆでてあたためる。
- ②むきえびは、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③にんにく、しょうが、長ねぎ、パセリはみじん切りにする。
- ④中華鍋に油を熱してにんにくとしょうがを炒め、④を入れ、水でといたかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤④に①と②を入れてからめ、長ねぎとパセリをちらす。

毎日の歯みがきが健康な歯をつくります!

6月4~10日は「歯の衛生週間」

いま、日本人のむし歯人口は10人中9人。一方、歯槽膿漏の人40歳以上で90%以上に達するというデータがあります。むし歯や歯槽膿漏は、放置すると他の病気の引き金にもなります。「たかがむし歯」と考えず「されどむし歯」の立場で、ぜひ早急に対策を講じましょう。

ところで、「8020(ハチマルニイマル)運動」をご存じですか。これは、約20本の歯があれば食生活に特

に支障がないといわれていることから、80歳になっても自分の歯を20本は残そうという運動です。しかし、75歳以上の人の歯の本数は、平均で5本を下回っているのが現状となっています。

6月4~10日は、「歯の衛生週間」です。一生を通して自分の歯で季節の味を楽しめるよう、日頃から歯の手入れを怠らないようにしましょう。

虫歯予防講座

生活習慣をほんの少し変えるだけで、むし歯予防は十分可能です。対策の第1は、徹底した歯みがきで歯の汚れをとることです。第2は、砂糖対策。量とともに摂取回数も減らしましょう。さらに、定期的に検診を受診しましょう。

◆むし歯の原因

むし歯になる条件は、歯・食物・むし歯菌(ストレプトコッカスミュータンス)の3つがあげられます。

口の中は、温度・湿度が適当で、細菌類が住みやすいところ。むし歯菌は食物中の糖分を分解して酸をつくり、歯をとかしていきます。この作用は、糖分を含む食べ物を食べたあと歯垢がたくさんあると、その中で3分後ぐらいから始まり、30~40分つづきます。こうしてむし歯はつくられます。

◆むし歯の進みかた

- C₁: 歯の表面(エナメル質)のむし歯。痛みがなく自覚症状はない。
- C₂: C₁よりも進行したむし歯。歯の内面の固い組織も侵され、冷たい水などがしみる。
- C₃: むし歯が歯の中心部まで達したところ。神経が圧迫されてひどく痛む。
- C₄: むし歯菌によって歯の内部がくさってしまう。

歯槽膿漏予防講座

むし歯と並んで歯を失う原因となるのが歯槽膿漏です。これは40代以降に急増する、いわば「歯の成人病」です。放置すると「歯なし」の原因となったり、他の病気の引き金ともなります。歯ぐきからの出血がみられたら、歯槽膿漏の危険信号と考え、早めに歯科医へ行って治療しましょう。

◆歯周病とは…?

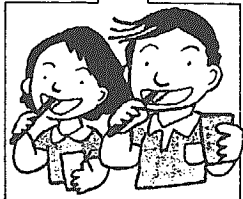
一般に言う「歯槽膿漏」は、歯科学的には「歯周病」に含まれます。

歯周病は、歯を支える歯ぐきやその下にある骨が、歯のまわりにつく細菌の毒素に侵される病気です。歯周病になると、歯ぐきが歯を支えられなくなり、やがて歯が抜けてしまいます。歯を失う原因の約半分が、この歯周病です。

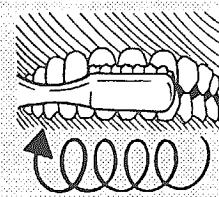
◆歯周病の予防法

歯周病はむし歯と同じように、歯垢が原因でおこります。ですから、よく歯みがきをして歯垢の発生を防ぐことがまず大切です。歯みがきは同時に歯ぐきをマッサージして、歯ぐきを強くする効果もあるので、歯周病の発生を防ぎます。

また、噛みごたえのある硬い食べ物をよく噛んで食べ、歯と歯ぐきをきたえることも大切です。



■バス法(歯石予防向き)



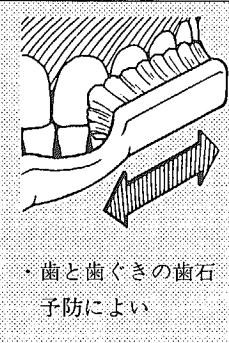
・歯と歯の間の掃除効果大きい

■フォーンズ法(子ども向き)



・歯ぐきのマッサージ効果が大きい

■ローリング法(歯槽膿漏予防、歯ぐきの弱い人向き)



・歯と歯ぐきの歯石予防にいい

歯のみがき方 いろいろ

歯ならばは各人各様。自分なりに組み合わせ、歯と歯ぐきをすみずみまでレッツ・ウォッシング!!

■スクラッピング法(一般向き)

新潟県歯科医師会

歯医者さんが教える……

歯の健康

—口メモ—

子どもの歯みがき

大人のように自分で歯ブラシを使えるようになるのは、普通は三四歳からで、それまではお母さんがしっかりみがいてあげることが必要です。三歳をすぎると子どもに自立心が芽生え、自分でやろうとするようになってきます。

自分で歯ブラシを持って口の中に入れられるようになると、大人のまねをして歯ブラシを動かすようになります。この時期にブラッシングの感覚や技術を少しずつ身につけるように訓練していくわけですが、子どもには汚れをきれいに取り除くことができません。そこで、まず自分でみがかせたあと、必ずお母さんのチェックとみがけなかった部分の仕上げをしてあげることが大切です。

