



動きやすいスタイルで、思いついたらすぐ運動することができます

歯ッピーキッズ

3歳児健診時 「むし歯なし」の子



6月13日（水）に七城会場で、6月22日（金）に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんを紹介します。（敬称略）

七城会場

佐々心愛（㊤ 新古閑）
田代優介（㊤ 菰入）
立山洋希（㊤ 蟹穴）
伊佐真央（㊤ 間所）
金田幸晟（㊤ 西郷従業員住宅）
佐々木麻衣（㊤ 大尺）
緒方快凜（㊤ 砂田西団地）

菊池会場

稲田尚幸（㊤ 上町）
柳田昂樹（㊤ 中町）
濱 文愛（㊤ 北原）
東 祐太（㊤ 高野瀬）
瀬戸 楓（㊤ 片角）
玉井心聖（㊤ 片角）
宮崎光琉（㊤ 原細永）
荒木美波（㊤ 北宮）
辻 雄盛（㊤ 北宮）

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。

今回むし歯があつたお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

⑦筋肉痛などの身体トラブルを防ぐ
筋肉痛や疲労は蓄積すると病氣やケガの元になります。「さあやるぞー」と思った時は事前によくストレッチ運動をし、水分補給をしながら無理のない範囲でやるようにしましょう。
そして、運動後のストレッチもお忘れなく。

⑥動きやすいスタイルを心がける
靴は運動靴、服は通気性のある動きやすいもの、かばんはリュックタイプのもので、普段から動きやすい格好をしていれば、思いついたらすぐ動くことができます。

夏の時期の運動で 特に気をつけること

①水分補給
個人や環境によっても異なりますが、1時間の運動でかく汗の量は約1,000〜1,500ミリリットルと言われています。人の体は、体重の3%の水分を失うと体温調節が不十分になり、活動が低下し、5%で腹痛や吐き気などが起こります（熱中症）。
熱中症になると、ひどい場合、命に関わることもあります。
そこで、汗を大量にかく夏場の運動時には、水分補給がとても大切です。

水分補給は、「のどが渇く前に」、「「つまめ」に行つてい

ントです。

また、運動前にコップ1杯の水を飲むのも効果的です。

②服装

運動時の服装は、熱のこもらない通気性のよいものがよいでしょう。

③時間帯

運動をする時間帯は、比較的涼しい朝夕に行つのが望ましいでしょう。

以上のように、夏場の運動は水分補給をしっかりと行い、熱中症対策を万全に行いましょう。

無理をせず、楽しく体を動かし、元氣にお過ごしください。

日常生活の中で 活動量を増やす

運動にはどのような効果があるのでしょうか。

運動の効果

- エネルギーを消費して、体重をコントロールできる
- 心臓と肺の機能を高める
- 気分転換ができ、ストレスを発散できる
- 夜、眠りやすくなる
- 中性脂肪や悪玉コレステロールを低下させ、生活習慣病を予防・改善できる

生活の中の 運動のポイント

①歩数を増やしてみる

エレベーターやエスカレーターを利用せずに階段を歩いてみたり、駐車場ではわざと車を遠めに止めるなど、意識的に動くことから始めてみましょう。
買い物や通勤でも、歩く機会を増やしましょう。
目標は1日1万歩です。

②体の動きを大きさにしてみる

歩くときには腕を大きく振り、大腿でさつさと歩いてみましょう。

また、物を拾う時にゆっくりしゃがんで立ち上がるなど、動作を大きくするだけで運動量はアップします。

③人に頼まず自分で動く

生活の中で、自分で動くクセをつければ、自然に運動量も増えます。

「〇〇を取つて人に頼まず、どんどん自分で動きましょう。」

④いつでもどこでも筋力トレーニング

電車やバスで立っている時には、お腹に力を入れて腹筋運動を。座っている時には、太もも

●運動に関する よくある質問

○強い運動は、より効果的なのですか？

運動は強ければ強いほど効果が上がるというものではありません。

健康づくりのための運動は「適度」な強さで、日常的に「継続」でき、「安全」であることが大切です。

ウォーキングは「歩く」だけの運動ですが、10分程度でも脂肪燃焼効果があり、また、血糖値を下げ、血圧を下げる効果もあります。

また、特に運動をしなくても、家事を一生懸命やれば、足腰の筋肉もきたえられ、結果的に太



そうぎんかけなども一生懸命にやれば相当の運動量になります

にぐつと力を入れて太ももの引き締め運動を。
日常のちょっとした時間に筋トレ運動をしてみましょう。

⑤家事でもトレーニング

家事を一生懸命にやれば相当の運動量になります。

布団の上げ下ろしはしっかりとしゃがんで行い、風呂掃除では肩ごと腕を動かしてしっかりと洗う。洗濯干しでは洗濯物を一枚一枚しゃがんで取り、干すときは腕をしっかりと伸ばす。
また、昔ながらのぞうきんがけや窓ふきも効果的です。

りにかく、寝たきりになりにくい体を維持することができます。
○「歩く」ときの基本は、姿勢を正し、歩幅をやや広めにとつて、さつさとスピーディーに歩きましょう。運動効果を高めたいときは、軽く息がはずむ程度までスピードアップします（エクササイズウォーキング）。

