



歯みがきは体を守る最前線



6/4~10は歯と口の健康週間です

いつまでも元気でおいしく食べられるように、毎日の歯みがきによるセルフケアと、かかりつけ歯科医院で定期的な健診とプロフェッショナルケアを受け、心と体を支える歯と口の健康づくりをしましょう。

■ カムカムレシピ集

日々、元気で過ごすためには「バランスのよい食事」と「おいしく食べるための健康な口の維持」が重要です。健康推進課及び清須市食生活改善推進協議会は、**自宅でも簡単にできる噛みごたえのある料理を考案し、カムカムレシピ集を作成しました。**



カムカムレシピ集 (市HP)



普段の食事に、噛むことを意識した「カムカム料理」を取り入れよう!



ID 302108159 問 健康推進課 ☎052-400-2971

愛知医療学院大学 紙上講義

健康のためのワンポイントアドバイス



『散歩のすすめ』～気分上々～

〈愛知医療学院大学 作業療法学専攻 教授 加賀谷 繁(作業療法士)〉

暖かくなりこれから日が長くなるにつれて、早朝や夕方は清々しい気温になります。ご近所をお散歩するにはちょうど良い時期だと思われま。す。気晴らしや健康のために散歩することは心身にさまざまな効果が認められています。

その効果としては、

- ①気分転換になり、リフレッシュされる
- ②習慣化により生活リズムが整う
- ③散歩の活動で基礎代謝が向上する
- ④散歩先の風景等から新たに五感が刺激される
- ⑤骨や筋肉の維持強化ができる
- ⑥心肺機能の維持・向上が図られる
- ⑦歩くという同じパターンの繰り返し運動のため動きのリスクが少ない

等です。

また近年、「森林浴」が健康増進に役立つといわれており、森林散策後ではストレスホルモンが優位に低値を示し、リラックス度が高くなると報告されています。このように散歩には様々な効果があります。ただし、「散歩しなくては」といった義務感からされるのではなく、趣味や興味等を取り入れた「散歩」の活用は「楽しむための散歩」になります。例えば、公園の花壇の花の鑑賞や猫や犬等の観察、またお気に入りの風景をカメラで撮る、お気に入りのお店のスイーツを目当てに散歩する等「散歩を楽しむ」ことが大切です。その日の自分の体調に合わせ、決して無理することなく「楽しめる散歩」を味わってください。



