

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

近年、日本では世界にも類を見ないスピードで高齢化が進み、超高齢社会となつていきます。高齢の方が多数おられる我が国において考えねばならないのは「健康寿命」の問題です。2010年に日本人の平均寿命は83歳となりましたが、元気で自分の面倒は自分でみられる、健康で自立した生活を送れていることを示す健康寿命は72歳に留まっています。

すなわち、平均寿命から健康寿命を引いた11年間は何かの障がいを持つか、要介護となつて過ごすこととなります。

健康寿命に関して、種々の研究や調査が行われてきました。その結果、ご自身の歯を多く有する方は健康で長生きできる割合が高いことが分りました。また、認知

「健康寿命」を伸ばす秘訣にも 全身疾患と関わる歯周病警戒

症になる確率が高いのは、歯がほとんどなくて、しかも入れ歯を使用している方も明らかとなりました。一方、残っている歯がまったくなく、あるいはほとんどない方も、キチンと合った入れ歯を使用して食事をしているれば、健康が保てることも分かっています。

すなわち、できる限りご自身の歯を残すように努めていただくこと、また、仮に歯がなくなつても入れ歯を使用することが、健康で自身の生涯を全うするための秘訣であると言えます。

もう一点、お口の健康に関してご承知いただき、さらに歯周病は、肺炎とも深い関連がありま

『元気でイキイキは、お口の健康から』

肺炎は日本人の死亡原因の第3位を占めており、肺炎で亡くなる方の中で9割以上の方が65歳以上の高齢者です。高齢になると口まわりの機能が衰え、しっかりと飲み込みにくくなり、食べ物や唾液が気管に入ってしまう。そこで、お口のなかの不潔であると、食物などが一緒に細菌も気管に入り、誤嚥性肺炎を起す。

乙訓歯科医師会ホームページ <http://www.8020otokuni.com/>



第11回大山崎カップ少年来、同競技の大会がたが昨年12月20日、大山崎町体育館で開かれた。実行委員会など主催の、毎週金曜、日曜日にフューチャーチャーターが練習。

フューチャー保護者代表の宿院郁子さんは「この大会は予選なしで出られるので、選手たちの良い励みになっています」と応援していた。(写真は大会の様子です)

おとくにスポーツ

フエンスングに熱中だ 大山崎カップ、全国から参加

全員参加のトーナメント戦があった。小学3、4年女子でフューチャーの飯村彩乃さんが優勝。ピスト(試合場)では、騎士のスポーツらしいマナーも学んだ。



情報コーナー

総合型クラブ フェスを開催

おとくにクラブ・総合型クラブフェスティバルが7日午前10時から午後3時まで、乙訓高で開かれる。

長岡市内の総合型地域スポーツクラブや設立準備委員会、乙訓高の開校型クラブ「おとくにクラブ」が連携を深めようと開催する。

小学生を対象にした「跳ぶ、走る、投げる」運動、グラウンドゴルフやフエンスング体験、ウオーキング教室、昔遊びコーナーなどもある。一部は乙訓高生が企画、運営、指導を行う。参加

費は300円(一部は無料)。詳しくは長岡市総合型地域スポーツクラブ協議会事務局(953)1161-11長岡市体育館内

突き指などの療法に協力を

スポーツ障害専門院「楽水庵」(長岡市馬場、水谷保雄院長)が、突き指、指の関節の脱臼などに対する療法のデータ収集、分析に取り組んでおり、その協力者を募っている。

対象は16歳以上の女性で、先着30人。専門の指導者につき、参加料は同体育館のトレーニング登録者4千500円、同未登録者5千円、一回だけの体験は800円。

長岡市体育協主催の「健康シェイプアップスクール」が10、17、24日、3月2、9、16、23、30日の各水曜日計8回(各午後2時~2時50分)、西山公園体育館で開催される。

女性のシェイプアップスクール

長岡市体育協主催の「健康シェイプアップスクール」が10、17、24日、3月2、9、16、23、30日の各水曜日計8回(各午後2時~2時50分)、西山公園体育館で開催される。

第11回大山崎カップ少年来、同競技の大会がたが昨年12月20日、大山崎町体育館で開かれた。実行委員会など主催の、毎週金曜、日曜日にフューチャーチャーターが練習。

フューチャー保護者代表の宿院郁子さんは「この大会は予選なしで出られるので、選手たちの良い励みになっています」と応援していた。(写真は大会の様子です)