

健康ひろば

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122

おおむね60歳以上の人を対象に、表1の健康教室を開催します。

☎ 都南老人福祉センター(湯沢1)

☎ 電話：11月18日(金)10時から

表1 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
12/1(木)	10時半～11時半	リフレッシュ体操	各10人	500円※
12/8(木)		かんたんコロコロつどりん教室		
12/15(木)		やさしいエアロビクス		
12/16(金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

カラダ改革♪ピラティスとバランス食でリフレッシュ

健康増進課 ☎603-8305

つい続けなくなる運動と食事のコツを学びます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

☎ 12月1日(木)・16日(金)、全2回、10時半～12時

☎ 見前南地区公民館(西見前13)

☎ 15人※69歳以下

☎ 電話・応募フォーム：11月18日(金)10時から※先着順 ID 1022900

健康づくり! マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎603-8003

60歳以上の人を対象に、マッサージ師から軽体操とツボ押しの指導を受けられます。タオルと飲み物持参。当日は検温とマスクの着用をお願いします。

☎ 表2のとおり

☎ 電話：11月18日(金)10時から

ID 1003805

表2 マッサージ等指導教室の日程など

期日	時間	会場(所在地)	定員
12/8(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター(西松園二)	20人
12/19(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター(津志田西二)	30人
12/20(火)	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター(加賀野四)	30人
12/23(金)	10時～12時	太田老人福祉センター(上太田細工)	20人

今月の体操シリーズ vol.12・最終回

何歳からでも体は変えられます!

かんたん体操を紹介!

姿勢が良くなる「ペンギン体操」

体操の仕方

- ① 足をそろえて立ち、つま先を開く。肩を外に回して、腕を体の側面より少しだけ後ろ側に伸ばす。
- ② 手首を後ろ側に曲げ、顔を上に向け、首を伸ばし、肩を下げる。
- ③ ②の姿勢のまま、腕を体に付けるように内側に寄せる。
- ④ ①～③の動作を20回程度繰り返す。

効果

- ・背中の丸みの改善
- ・頭の位置の改善
- ・肩関節の動きの改善
- ・首・肩こりの改善

自宅で気軽に取り組める簡単な介護予防体操を紹介し、元気な体作りのために体を動かしましょう。

☎ 長寿社会課 ☎613-8144



詳しい体操の仕方はこちら。DVDも貸し出しますので、お問い合わせください



健康教室～コンディショニングでリフレッシュ!～

西部公民館 ☎643-2288

さするなどの小さな動きで筋肉やリンパの流れ、骨格のゆがみを整えます。

☎ 12月8日(木)・15日(木)、全2回、13時半～15時

☎ 西部公民館(南青山町) ☎ 20人

☎ 電話：11月18日(金)14時から

ID 1041013

すてきなキッチン♪栄養教室

健康増進課 ☎603-8305

高血圧を予防する減塩の工夫などの講話と特製レシピの紹介。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

☎ 12月8日(木)10時～11時半

☎ 市保健所(神明町) ☎ 10人

☎ 電話：11月24日(木)10時から

ID 1024017

もりおか健康フェスタ

健康増進課 ☎603-8305

健康に関するさまざまなイベントを開催します。

☎ 12月21日(木)13時半～16時

☎ プラザおでって(中ノ橋通一)

ID 1040613

▶講演会

いしい内科・糖尿病クリニックの石井基嗣院長による「教えて石井先生! 知っておきたい糖尿病のこと」と題した講演。

☎ 14時半～15時半 ☎ 80人

☎ 電話・応募フォーム：12月1日(木)10時から※先着順

▶体験ブース

クイズに挑戦すると景品がもらえるがん検診コーナーや、野菜摂取の充足度を測定するベジチェックなど。

元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課 ☎613-8144

介護予防のための筋力アップ体操と講話。事前申し込みが必要です。

☎ ☎ ☎ 表3のとおり※おおむね65歳以上

☎ 電話：11月18日(金)9時から

実践!正しいラジオ体操

健康増進課 ☎603-8305

ラジオ体操第一の効果がさらにアップする、正しい動きを学びます。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

☎ 12月9日(金)13時半～15時

☎ 見前地区公民館(津志田中央二)

☎ 15人

☎ 電話・応募フォーム：11月25日(金)10時から※先着順

ID 1022919

表3 元気はなまる筋力アップ教室の日程など

期日	時間	会場(所在地)	定員
12/13・来年1/10・2/14・3/14、火曜	10時～10時45分 11時～11時45分	青山地区活動センター(青山三)	各40人
12/15(木)・来年1/17(火)・2/21(火)・3/16(木)	13時半～14時15分 14時半～15時15分	カワトク(菜園一)	各32人
12/21・来年1/18・2/15・3/15、水曜	13時半～14時15分 14時半～15時15分	永井地域交流活性化センター(永井23)	各40人

接骨院の休日当番

受付時間：10時～16時

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で確認してから利用してください

実施日	名称	所在地	電話番号
12/4(日)	ひかり整骨院	高松二丁目2-50アビタシオン高松1階	663-7515
12/11(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号	681-3328
12/18(日)	盛岡医療福祉専門学校附属接骨院	中央通三丁目3-26	629-2147
12/25(日)	接骨院りゅう	本宮五丁目15-15	636-0066

もりおか健康21プランシリーズ

☎ 健康増進課 ☎603-8305

一生の健康はお口から!

歯を失う原因で最も多いのは「歯周病」です。放っておくと悪化の一途をたどり、全身にも影響を及ぼします。

歯周病って何?

歯周病は、口の中にいる歯周病菌などが原因で、歯を支えている組織が徐々に破壊されていく病気です。歯周病が進行すると、歯を失う可能性が高まります。初期段階では自覚症状はありませんが、進行すると歯を支える骨が減り、歯が揺れ始め、最終的に抜けてしまうことに——。歯周病は「沈黙の病気」といわれ、自覚症状が出たときにはかなり進んでいることが多いので要注意です。



歯周病はお口だけの問題?

歯周病は、全身のさまざまな疾患と関係があります。歯を失う大きな原因となるだけでなく、全身のいたるところに疾患が生じたり、悪化させる危険性を高めます。



歯周病はどんな人がなりやすいの?

- プラークがたまりやすい人
→ プラークは「歯垢」とも言い、歯に付着した細菌の塊です。あまり歯を磨かない人や歯並び・かみ合わせが悪い人、甘いものが好きな人は注意が必要です。
- たばこを吸う人
→ 有害物質により免疫力が落ちて歯茎が弱いため、吸わない人より歯周病の進行リスクが高まります。
- 生活習慣が乱れている人
→ 不規則な食生活や間食により、栄養が偏り、歯周病菌の感染を受けやすくなります。

お口の健康を保つには

歯周病の予防には、毎日の正しいブラッシング(歯ブラシに加え、歯間ブラシなど)や、生活習慣の改善、定期的な歯科健診などが大切です。歯の磨き方や歯石をチェックしてもらい、お口の健康を保ちましょう!

表 市で実施している歯科健診

名称	対象者	自己負担額
成人歯科健康診査	40歳以上(社会保険本人は除く)	500円
妊産婦歯科健康診査	妊娠中および産後1年以内の人	無料
後期高齢者医療歯科健診	年度末時点で76歳の人	無料

※持ち物など詳しくは、市内の指定医療機関にお問い合わせください