

はればれ通信



こんにちは。皆様いかがお過ごしでしょうか？

近年の夏の暑さは要注意。気象庁では最高気温が40度以上の日を「酷暑日」と決めました。

こまめな水分補給、冷房や涼しい建物の利用など熱中症予防をこころがけましょう。

保健所長流健康メソッド

秋田中央保健所長
(秋田地域振興局福祉環境部)
齊藤 裕輔

秋田中央保健所 所長の齊藤です。

保健所長という県民の皆様の健康づくりを推進していく立場である私自身が不健康な生活をしていては説得力に欠ける、との考えから日々ウォーキングや筋力トレーニングに励んでいる私ですが、今回はその中でも比較的試しやすいのではないかとと思われる保健所長流健康メソッドについてご紹介したいと思います。



1) 駐車場では一番遠くに車を停める

第3期健康秋田21計画では1日の歩数が20~64歳で8000歩以上、65歳以上は6000歩以上と目標設定されています。とは言えほとんどの方が「もっと歩いた方がいいと思うけどなかなか億劫で…」と感じられているのではないのでしょうか。確かに歩く為だけに外に出るのはなかなかハードルが高いものです。

そこで普段の買い物で少しでも歩数を増やす事を考えてみましょう。駐車場の中であえて一番遠い場所を選んで停めると歩数は倍増するはずです。

そして遠い場所は空いているので比較的駐車が楽であることもおすすめポイントです。



2) 1時間に1回片足立ち

保健所長という仕事はデスクワークが主でありずっと座っていると血流が悪くなり腰も痛くなります。

そこで私は1時間に1度立ち上がって左右の足で1分間ずつ片足立ちをしています。片足立ちは脚力だけでなくバランス感覚の訓練にもなり転倒予防にも効果があります。

また、体幹が鍛えられ脇腹などのシェイプアップ効果も期待できます。慣れないうちはテーブルなどに手をついて体を支えて転ばないようにすることをおすすめします。慣れてきたら手を離してみる、時間を延ばしてみる、上下に少し揺れてみるなど負荷の調整が簡単にできる事がおすすめポイントです。



まだまだ色々あるのですがあまり詰め込みすぎると気軽に試すことができないので今回はこの2つでおしまいです。皆様の健康でこころはればれとした生活の一助になる事を期待して筆を置かせて頂きます。

「お口の健康」 気にしていますか？ 歯と口の健康週間6/4～6/10

歯や口の中の健康を保つことは、食べ物を噛むだけでなく、食事や会話を楽しむために必要であり、また全身や心の健康にも影響を及ぼすことがわかってきています。

お口の健康を保つ方法のひとつとして、「効果的な歯みがき」についてご紹介します。

<秋田県歯科医師会「口腔戦隊トウスレンジャー」より引用>



「効果的な歯みがき」

口の中の細菌を減らし、むし歯や歯周病を予防することができる

ポイント1
毛先の幅の小さな歯ブラシを選ぶ
→小回りが効く、隅々までみがける



ポイント2
口を閉じ、優しいチカラで小刻みにみがく
→汚れが取れない場合は歯石になってるかも

ポイント3
ペットボトルのキャップ1杯分の水で口をゆすぐ（ゆすぎすぎない）
→歯みがき粉等に含まれるむし歯予防の成分が流れて落ちてしまわないように



詳しくはこちらのQRコードからご覧ください

心の健康相談窓口

言葉にしたら、
気持ちが少し軽くなった。



厚生労働省 相談窓口を紹介しています >

悩みや不安を一人で抱え込んでいませんか。

相談できる場所があります。相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか。QRコードからご覧いただけます。

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



秋田県 心の健康相談窓口一覧「ふきのとうホットライン」
(チラシは保健所や市町村等にありますが)

我がまちのサポーター

☆編集後記☆

心や身体の健康に関する情報をお伝えして参ります。
皆様の健康づくりのお役に立てたらと思っております。
次号に料理のレシピを掲載予定です。

発行：秋田県秋田中央保健所
潟上市昭和乱橋字古開172-1
電話：018-855-5170



めざせ健康寿命日本一！