

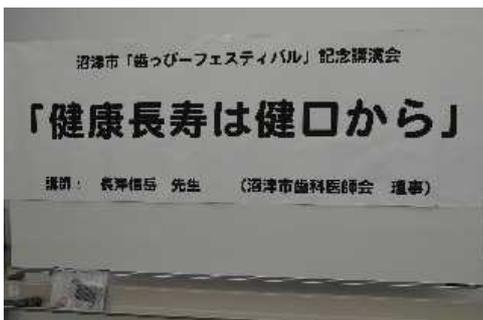


1-2

県民の皆さんがお元気で毎日の生活を心豊かに過ごしていただくことを願い、(公財)しずおか健康長寿財団では、県下各地で健康づくりに関する講演会・健康づくり体験会等を、皆さんに呼びかけ開催しています。

本日(10/29)は、沼津市「サンウエルぬまづ」に於いて「歯っぴーフェスティバル」記念講演会と、「シニア版ふじ33プログラム」「ふまねっと運動」の体験会を同時開催し、大勢の皆さんに参加いただきました。(写真↑は:しずおか健康長寿財団 松本課長による開会挨拶)

### 記念講演「演題:健康長寿は健口から」



2-1

2-2

講師:沼津市歯科医師会理事 長澤信岳先生



3-1

3-2

長澤先生のお話は、図を用いて素人の私たちにわかりやすい内容で、健康長寿でいるための健口の大切さを語るお話でした。

〈講話の中で一番印象に残った歯周病について!〉

☆健康な歯周組織とは→ 健康な歯ぐきはピンク色でしまっていて、歯には歯冠と歯根があり歯の周りには歯肉がありますが、その下には歯槽骨という骨があり歯を支えています。

〈歯周病はこうしておこる〉

- ・Ⅰ期 歯周炎 → 歯周ポケット3mm以内 歯周病菌の出す毒素などで歯ぐきに炎症がおこる。
- ・Ⅱ期 軽度歯周炎 → 歯周ポケット3～5mm以内 歯周ポケットという溝ができ歯垢や歯石がたまる。歯ぐきから出血したり、膿がでることも。歯槽骨が解け始める。
- ・Ⅲ期 中度歯周炎 → 歯周ポケット5～7mm以内 炎症が奥まで進み歯ぐきがブヨブヨした状態にな

り、血や膿がでて口臭がひどくなる。歯周骨がかなり解けて歯がぐらついてくる。

・IV期 重度歯周炎→ 歯周ポケット7mm以上歯周病の末期症状。歯槽骨がほとんどなくなって歯根が露出する。ものを噛むことができず歯が抜けることも。

〈怖い！歯・口腔の病気は全身に影響〉

- ・全身 → 敗血症、頭痛、肩こり、内臓の不調、栄養障害
- ・消化器、呼吸器の病気→胃炎、胃潰瘍、誤嚥性肺炎
- ・循環器の病気 → 心内膜炎、心筋炎、動脈硬化
- ・皮膚の病気 → 皮膚炎
- ・代謝異常の病気 → 糖尿病

〈口腔ケアの基本は毎日のセルフケアとプロのケアの両輪で

歯とお口(口腔)の健康管理はむし歯や歯周病の予防のためだけではなく、全身の健康を守るためにもとても大切です。

〔セルフケア〕

- ・ていねいに歯を磨きましょう
- ・よく噛んで食べましょう
- ・歯の健康のため栄養バランスの摂れた食事を

〔プロフェッショナルケア〕

- ・定期的に歯科検診を受けましょう
- ・正しいブラッシングを教わりましょう
- ・歯のクリーニングを受けましょう

### ◇シニア版ふじ33プログラム体験



4-1

健康長寿を目指そう！ 太田講師(しずおか長寿財団)指導により受講者の生活習慣の強み弱みを知るために、自己チェック表にもとづき自分の日常生活を振り返る受講者。



5-1

筋力(筋トレ)、バランス(筋トレ+有酸素運動)、柔軟性(ストレッチ)を高める運動に皆さん真剣に取り組んでいました。

5-2

### ふまねっと運動体験



[6-1](#)

[6-2](#)

本日の指導に当たってくださるのは、藤枝市よりお越し下さった「ふまねっと藤枝」の皆さん(写真左)です。

「ふまねっと運動」とは、50cm四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網をふまないようにゆつくりと慎重に歩く運動です。

マス目を利用したステップがたくさん用意されておりステップを間違えないように学習しながら歩行のバランスを改善する「運動学習プログラム」です

この運動効果としては、高齢者の歩行機能と認知機能の改善効果が得られます。



[7-1](#)

[7-2](#)

最初は「ふまねっと」基本ステップからのスタートです。  
手拍子でリズムをとってもらい、みなさん楽しみながら順調な滑り出しをしました。



[8-1](#)

[8-2](#)

だんだんと難易度が増し、先生が指定したステップを間違える場面が多くなってきましたが、先生の「そう！そう！いいですよ」の励ましの言葉に、が然とやる気を出す受講生の皆さんの顔をうかがうと楽しそうに笑みがこぼれていました。

静岡県・「しずおか健康長寿財団」は、県下各地に出向き静岡県の健康寿命日本一を目指し、皆さんとともに健康づくり活動を展開していますので、多くの皆さんにご参加いただきたいと思います。

次回の催しにもご参加ください！

『しずおか健康づくりサポーター連携・協働のつどい』東部会場

実施日：11月18日(金) 13:00~16:30

場所：沼津市 プラザベル コンベンションホールB

内容：ブース展示、活動発表、講演会(運動療法で転倒予防)

取材：沼津・北駿地区担当 生きがい特派員 渡邊英機