



最近特に感じること

広報連絡委員 畔上 保宣

つい最近まで、私は妻と義父の3人暮らしをしていました。義父は足が悪いため、5年程前から車イス生活になってしまいました。昼間の過ごし方は、歩けないためにテレビを見たり、日向ぼっこをして1日をつまらなさそうに過ごしていました。義父の口癖は、“なんでこんな風になったのだろう”“足さえ痛くなければなあ”“足が痛くて何もできない”と1人でつぶやいていました。

そんな義父を見ていたせいか、最近特に感じるがあります。それは、2本の足で歩けることは本当に素晴らしいということです。誰の世話にもならず自由に好きな所に行けることは、楽しく、ストレス発散になり、極めて重要なことです。

そう言えば、自分の子供が2本の足で歩いた時に感動したことを思い出します。その時子供は喋

れませんでした。恐らく親以上に感動していたのではないかと最近思えるようになりました。それから1年が経ち、10年経つと歩くことが当たり前のようになってしまいました。

最近、私の生活は、出かける時は車を使うのが当たり前のようになり、徒歩で歩くことがだんだん減ってきました。聞くところによりますと、年齢が50~60才になると筋肉は急激に衰えると言われています。このままだと筋肉を動かす機会が減れば将来歩けなくなる可能性が大であると想像できます。そこで、私は自由に足を動かせるうちに次の2つの事をやることに決めました。

- ・手荷物が軽く15分以内の移動は、歩くようにする。
- ・ジョギングを末永く続ける。

最近は残りの人生をどう楽しく生きようかと考えることが多くなりました。残りの人生を楽しむ基本は、2本の足を自由に動かせることだと思ふようになりました。

皆様もできるだけ人生の最後まで楽しく過ごせるように、できる範囲で足の運動を始めてみませんか。



健康タウンのぎを目指して 86

問健康福祉課 ☎(57)4171

全身の健康は歯の健康から

歯を失う原因の多くは「歯周病」

日本では「歯周病」で歯を失う人が多くなってきており、特に高齢になると、歯周病で歯を失う比率が高くなります。歯周病は、歯を支えている歯肉やあごの骨が徐々に破壊されていく病気です。正しい治療やケアをせずに放置していると、やがて歯がぐらぐらになって抜歯を余儀なくされます。

歯周病とメタボリックシンドローム

歯周病は口の中だけの病気ではありません。歯周病は全身の病気と深い関わりがあり、なかでも注目されているのが歯周病と「メタボリックシンドローム」の関係です。

近年のさまざまな研究から、①歯周病によって歯機能低下すると肥満になりやすい、②歯周病の原因菌である歯周病菌が血管に入ると血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなり、糖尿病を悪化させる、③逆に肥満や糖尿病の人は歯周病を発症しやすく、しかも重症化しやすい、などメタボリックシンドロームと歯周病は、相互に影響し合いながら、互いを悪化させることがわかってきたのです。

歯周病予防には「プラークコントロール」

歯周病の直接の原因は「歯垢(プラーク)」です。プラークとは、歯の表面や歯の隙間に付着した細菌の塊です。歯周病予防には、日頃からプラークを付きにくくするとともに、歯に付着したプラークを歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使ってこすり落とす必要があります。

また歯の健康を保つために、次のようなことも実践しましょう。

- 栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける
- 何でもよく噛んで食べる
- 食後20分以内に歯を磨く
- 歯科で定期的に歯石を除去する
- 虫歯を放置せずに治療する



歯周病を予防して
歯と体の健康を保とう!