

うるみん新聞

うるま市民の心と身体の健康を保つお手伝いうるみんニュース

夏号
2021



健康に役立つ水中運動を始めよう!!



今回お話を伺った方
うるみん専属水泳インストラクター
町田奈保さん

「うるみん」では、子どもスイスイ水泳教室、おとなのすいみんぐ教室の講師を担当。水に不慣れな人でも、順を追った丁寧な指導で、泳ぎをマスターできる指導が好評。



③浮力の活用
浮力を活用することで、足腰への負担を減ら

②水圧の活用
水深が増すほど強くなる水圧。この水圧が心臓から送られる血液の流れを良くします。血流が良くなることでむくみ解消の効果が期待できます。

①水温の活用
うるみんプールは温水で水温は31度くらいと体温と比べ5度程度低いため、体温を維持しようと血行が良くなります。その効果により風邪をひきにくい丈夫な身体づくりができます。

④水の抵抗の活用
水中での動作は陸上動作の約12〜15倍の抵抗を受けています。そのため、動きが緩やかになり無理のない運動が可能になります。陸上での運動より短い時間で効果を上げることができます。また筋力アップはもちろんです。ストレッチ効果や水中ウォーキングで有酸素運動の効果アップも期待できます。

運動機能の向上や足腰の痛みを水中運動が効果的だということをご存知でしょうか？
今回は「うるま市健康福祉センターうるみんプール」で水中運動を指導する町田奈保先生に水中運動の効果について伺いました。

生活習慣病を予防するために、運動習慣を身に付けることはとても大切。とはいえ、腰痛や膝痛など、関節の痛みを抱えていると、なかなか運動ができません。そういった方々におすすめなのが、プールを利用した水中運動です。陸上での運動に比べ、水中運動が効果的なポイントを見てみましょう。

10分トレーニングを活用しよう
うるみんプールは心地よい水温で一年間利用でき、水深が調整できる市内唯一のプールです。水深を浅くして、泳ぎが苦手な小学生を中心に子ども向け水泳教室も開催しています。さらに、膝や腰痛の予防や改善のための「10分水中運動」の10分ミニ講座が6月4日より毎週金曜14時からスタートします(参加費無料)。手軽に始められる水中運動で、日常の運動不足を解消してみませんか。

保健
だより

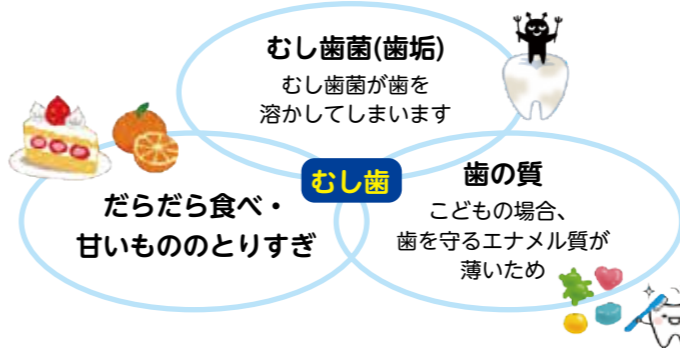
【お問い合わせ先】 ども健康課 ☎989-0220

6月は「歯と口の健康週間」と「食育月間」

定期的に「歯」のチェックしてますか？

みなさんは歯と口の健康を意識したことはありますか？ 令和3年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この週間は歯と口の健康に関する生活習慣を身に付けること、また早期発見・早期治療を行い歯の寿命を延ばすことを目的としています。うるま市の3歳児や小中学生の虫歯の状況は、年々改善傾向にあります。しかし、健康長寿のために80歳で20本の歯を残すことを目標にした「8020（ハチマルニイマル）運動」における沖縄県の達成率は全国の約半分(全国40.2%、沖縄県19.1%)という状況です。歯を失う主な原因は虫歯や歯周病です。普段の生活から「歯と口の健康を守るポイント」を実践し、家族みんな歯と口の健康について考えてみましょう。

むし歯の3つの原因



歯と口の健康を守るポイント

1. ダラダラ食いは虫歯の原因に。食事やおやつを食べる時間を決めましょう。
2. 歯磨きに合わせてフッ素やデンタルフロス等を活用しましょう。(正しい歯磨きの方法などはかかりつけの歯科医院で教わりましょう)
3. 幼児は毎日寝る前に仕上げ磨きを忘れずに！
4. かかりつけの歯科医院をもち、定期的に歯科検診を受けましょう。

食のことに考えてみよう!

食育の目的は「食に関する知識と望ましい食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てること」です。たとえば食事を楽しみながらマナーや作法について学習すること、家族で食卓を囲むこと、食の課題について考え、普段の生活で実践するのも食育の1つです。

うるま市の食に関する課題は「塩分、脂肪の摂りすぎ」「朝食の欠食率の高さ」などがあげられます。これらは結果的に成人の生活習慣病による早世(早く亡くなること)の割合の高さにもつながります。「菓子パンと飲み物だけ」「ごはんは食べないけど、揚げ物はいっぱい食べる」などの何かに偏りがある食事は栄養素が不足しやすく、ウイルスに対する抵抗力が低下しやすくなります。主食(ごはん)、主菜(魚や肉など)、副菜(野菜・海藻類)がそろって不足しやすいビタミンや鉄などのミネラルを補うことができ、腸内環境も整えてくれるなど良い効果がたくさんあります。元気で健康に過ごすためにも食事はとても重要です。まずは家族で食のことに考えてみましょう!

バランスUP! 3ステップ

ステップ1

しっかりろう! 炭水化物

和食:

洋食:

炭水化物の中の糖質は全身のエネルギー源として欠かせないものです。忙しい朝でもぜひとりましょう!

ステップ2

一緒にとりたいたんぱく質

和食:

洋食:

たんぱく質をとることで体温を上げ、体を活動モードに。腹もちもぐんとUP! さらに貧血予防のためにもとり入れたい栄養です。

ステップ3

これでばっちり! ビタミン・ミネラル

和食:

洋食:

ビタミン・ミネラルは炭水化物やたんぱく質の代謝を助け、血管や粘膜を丈夫にするなど、体のさまざまな機能を正常に働かせるために必要な栄養素。免疫力を高め、カゼなどの病気を防ぐ働きも。少しでもとり入れましょう。

目指せ 100点満点