

## 転びやすい場所「ぬ・か・づけ」に注意

最近転びやすくなったということはありませんか？ 自分では気づかないうちに、からだの筋力や機能が落ちて、転倒リスクが増えている方も多いようです。特に高齢者では転んで骨折をして、そのまま寝たきりになってしまうケースも。転倒が増える原因には加齢の他に病気もあります。薬の副作用からめまいやふらつきなどを起こすこともあります。さらに運動不足で筋肉が落ちてしまうため転倒しやすくなるのです。転倒しやすい場所として「ぬ・か・づけ」を覚えて下さい。ぬ=濡れている場所、か=階段・段差、づけ=片付けていない場所です。屋内屋外ともに気をつけましょう。お出かけしたらできるだけエスカレーターやエレベーターは使わずに、買い物などの用事は歩いて行くなど、脚を自然に鍛える習慣もポイントです。



## 歯を失う2大原因「虫歯と歯周病」



歯を失ってしまうと、食生活や社会生活にも支障をきたしますから、歯の健康を保つのはとても重要なことです。歯を失う原因になるのは、虫歯と歯周病です。「健康日本21」のデータによると、特に歯周病は、35～44歳の27%が罹患、歯肉炎も含めると8割の人に症状が認められ、40歳以上が歯を失う大きな原因になっているとか。歯周病を予防する基本は、通常の歯磨きに加えて、デンタルフロスや歯間ブラシなどで、歯と歯との間の歯垢をしっかりと落とすこと。そして喫煙は歯周病の危険因子であることが分かっていますので、禁煙を心がけましょう。虫歯も歯周病も早期発見・早期治療が大切ですが、見た目ではわからないうちに虫歯になり、突然痛み出す事はよくあります。できるだけ定期的に歯科検診を受け、歯の健康を長く保っていきましょう。

## 立ち上がるときに骨盤を立たせる

正しい姿勢を心がけて暮らすことは、健康維持に大きく寄与していきます。姿勢が悪いと、外見上で若々しさが失われてしまうだけでなく、健康面でもさまざまな影響を及ぼすのです。例えば、姿勢が悪いため呼吸がしにくくなり、胸で浅く呼吸するようになってしまうことに。しっかり呼吸ができないと、必要な酸素が十分に取り込めません。また、左右どちらかの肩や腰が下がっていれば、からだに歪みが出ます。バランスが悪くなると、肩こりや腰痛の原因にもなります。姿勢を正しく維持するには、立ち上がる時や起き上がる時に腰を曲げず、立たせることが大切です。骨盤に真っ直ぐ背骨がつながっている状態を日ごろから意識して下さい。自分の姿勢を鏡に映して確認することが大切です。

