

“脱” 座りすぎ！

5月2日は「立ち上がって運動しようデー」

ADA（米国糖尿病学会：American Diabetes Association）が勧める、生活に簡単に取り入れられる8項目の対策

- 1 職場のオフィスへ、エレベータの代わりに階段を使って移動する。
- 2 座っている時間が続いたら休憩をとり、立ち上がって周辺を歩いてみる。
- 3 机の前で立ち上がり、あるいは座ったままで、ストレッチをする。
- 4 昼食は、少し離れたレストランなどに歩いていく。昼食後の休憩時間にウォーキングをする。
- 5 電車やバスを使うときは、目的地の1つ手前の駅や停留所で降りて歩く。
- 6 スマートフォンを使うときは、立ち上がって歩きながら話す。
- 7 机の前で過ごす時間が30分続いたら、イスに座ったまま軽いエクササイズをする。
- 8 工作中的の会議や、余暇の劇場などでは、坐ったままじっとしていないで、足を上下に動かすことを意識する。

（出典：「米国糖尿病学会：American Diabetes Association, 2018.5.2」）

最近の身体活動の研究で、仕事やテレビ視聴、パソコンやスマートフォンなどの携帯端末利用に伴う座位行動を中心とした長時間の不活動は、余暇時間における良好な運動習慣の有無に関係のない、すべての年齢層に共通する独立した健康上のリスクファクター（危険因子）であることがわかってきました。

ADA（米国糖尿病学会）は、2018年に5月2日を「National Get Fit Don't Day」（立ち上がって運動しようデー）に定め、座位行動が長時間続く場合など、30分ごとに積極的に立ち上がって身体を動かすことを勧めています。また、立ち上がることが困難な場合においては、座ったままでもストレッチや簡単なエクササイズで身体を動かすことを勧めています。



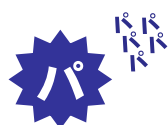
該当欄に印をつけましょう！

| 読んだ | 気をつけている または実践している | 家族や仲間 内容を伝えた |
|-----|----------------------|-----------------|
| | | |

新生活習慣！食前の『パタカラ体操』

口腔機能の低下を予防する体操

－ 大きな声でしっかりと発声しましょう！ －



くちびるを
破裂させるように

上下の唇

「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強くします。

機能低下

吸う・飲むのが
難しくなる



舌の先を
歯切れよく

舌の先

「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強くします。

機能低下

食べ物を
押しつぶせなくなる



舌の奥をのどに
押し付けるように

舌の奥

「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強くします。

機能低下

飲み込みが
難しくなる



舌の先を
クルクルまわして

舌を反らせる

「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします。

機能低下

食べ物を
丸められなくなる

健康体操というと「ラジオ体操」や「ストレッチ体操」などの体操をイメージするのではないのでしょうか。

お口周りにも筋肉はあります。加齢に伴いお口の周りの筋機能が衰えてくると、食事をとるにも影響が出てきます。食べ物がかみにくかったり、うまく飲み込めなかったりすると、楽しいはずの食事が苦痛に変わることもあります。このような事態を防ぐための対策として、お口の周りの筋機能の低下を予防する「パタカラ体操」を紹介します。

上図を参考に、食前（難しい場合はいつでもかまいません）に習慣化して、しっかりと、はっきり「パ」「タ」「カ」「ラ」、「パ」「タ」「カ」「ラ」と繰り返したり、「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」と3回程度繰り返しましょう。

「パタカラ体操」は、食べ物をかむ力、飲み込む力がつくだけでなく、入れ歯の安定にも効果があります。また、かむ力が向上することで、唾液の分泌も促進されます。さらに、お口の乾燥や口臭予防、いびきや歯ぎしりの改善も望めると考えられています。



該当欄に印を
つけましょう！

| 読んだ | 気をつけている または実践している | 家族や仲間 内容を伝えた |
|-----|----------------------|-----------------|
| | | |