

6月の健康づくり

ビート・コア・ウォーキング

有明優都戦略

- 日時 4日(火)、18日(火)
午後7時～
(準備運動を含め約1時間。雨天の場合は中止)
 - 場所 運動公園内元気ロード
 - 対象 誰でも
 - 参加費 無料
- 保健センター ☎63-1133

あなたの善意、お待ちしています
愛の献血

- 2日(日)
▽文化センター
(荒尾市健康福祉まつり)
午前9時30分～11時
正午～午後3時
 - 18日(火)
▽あらおシティモール
午前10時～11時30分
12時45分～午後4時
※400mlのみ、体重50kg以上の人
- 保健センター ☎63-1133

健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。

- 11日(火)
▽保健センター
午前10時～10時45分
 - 13日(木)
▽中央公民館(医師が対応します)
午前10時～11時30分
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談を受けています。
- 保健センター ☎63-1133

運動教室を開催します！

保健センター ☎63-1133

「運動をはじめたい」「体力を向上させたい」「メタボを解消させたい」と思っている人、必見です！昨年度は定員を上回る応募があり、大好評でした。生活習慣病の予防、関節痛の予防のため、自分に合った運動習慣を見つけましょう。

- 日時 6月12日～平成26年3月26日
第2・4水曜 午後7時30分～9時
- 場所 中央小学校体育館
- 内容 健康運動指導士による実践と学習
有酸素運動・ゆったりストレッチ・リラクゼーション・効果的なウォーキングなど
- 対象 荒尾市に在住する40～64歳までの人で、医師から運動制限されていない人
- 定員 先着30人
- 申込期間 6月3日(月)～10日(月)
- 参加費 1,000円/1カ月
- 持ってくるもの タオル、飲みもの、室内シューズ



～参加者の声～

- 毎回楽しく教室に参加することができ、気持ちが前向きになりました。無理なく運動を続けることができ、あらためて体を動かすことが大事だと実感しました。(40歳代女性)
- 今まで運動がしたくてもきっかけがありませんでしたが、教室に参加したことで毎回楽しく続けることができました。運動の全てが新鮮でした。(50歳代男性)

荒尾市健康づくり推進員を募集します！

高齢者を対象とした「体力アップ体操教室」を実施しています。その中心となって活躍しているのが「荒尾市健康づくり推進員」です。公民館などで体操のリーダーとして活動したり、研修会や定例会などで推進員同士の交流も図っています。健康に関心のある人、地域の健康づくりに貢献したい人、未経験者も大歓迎です。事前研修も予定しているので、心配はいりません。ぜひ推進員として活動してみませんか。

- 対象 おおむね65歳以下の市内在住の人で、健康や運動に関心のある人/週に1～2回ほど活動できる人
- 募集期限 6月17日(月)
- 申込方法
保健センターへ電話申し込み
保健センター ☎63-1133



妊娠時の歯やお口のケア ～すこやかな妊娠・出産のために～

series for Healthy Life
健康って気持ちいい!
vol.39

「赤ちゃんに必要なカルシウムが歯から溶け出す」「赤ちゃんを産むと歯を失う」といったことはありません。
妊娠中の口の中の変化を知り、いつも以上にお口の健康にも気をつけましょう。

妊娠中はむし歯や歯肉炎になりやすくなります

- ・食生活が不規則になる。
- ・酔っぱいものを好んで食べることが多くなり、口の中が普段より酸性に傾きがちになる。
- ・ホルモンバランスの変化により、だ液がネバネバしてきたり、歯肉が炎症を起こしやすくなる。
- ・歯ブラシを口に入れるだけで気持ちが悪くなり、歯みがきができない。

歯周病は、早産の危険性を高めます

口の中に歯周病菌が増えると、血液中にサイトカインという物質が出されます。妊婦さんの体内で血中サイトカイン濃度が高まると、子宮を刺激して早産を引き起こすことがあります。
※早産・・・赤ちゃんが妊娠37週未満で生まれること。

妊娠中に気をつけたいこと

- ・規則正しくバランスのよい食事を心がけましょう。
- ・歯みがきができない時はうがいをして、食べかすなどが口の中に残らないように気をつけましょう。
- ・気分のよい時間帯に、丁寧に歯みがきをしましょう。(ヘッドの小さな歯ブラシに変えるとみがきやすくなります。)
- ・つわりがおさまる妊娠4～6カ月頃に歯科健診を受けましょう。治療の必要がある場合は、妊娠中に済ませておきましょう。



むし歯の原因となる菌って？

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。周囲の人の口の中にいた菌がだ液などを介して赤ちゃんの口に移ります。口の中の細菌を完全になくすることは難しいのですが、周囲の人が口の中を清潔にして菌を減らしておくことは大切です。



出典：日本歯科医師会ホームページ

「すこやかな妊娠・出産のため、妊娠中の歯科検診を受けましょう」
熊本県・熊本県歯科医師会

保健センター ☎63-1133