

## 特集 せむせむレベルアップした健康づくりへ

長引く新型コロナウイルス感染症の影響が様々な面で見えています

今こそ自分自身の身体をいたわり、健康づくりをレベルアップしましょう！

認定企業の皆さんへのアンケート結果によると、健康により一層気をつけるようになり、コロナだけでなく、感染症にかかりにくくなったというご意見や、生活習慣を見直すきっかけになったというご意見がある一方、これまでの生活が一変し、様々な不調を抱える職員のかたもいたようです。

### 認定企業の皆さんに聞きました！ コロナ禍の健康への影響 と おすすめの対策

#### 良い影響

- うがい、手洗い、アルコール消毒、マスク着用を徹底しているため、風邪やインフルエンザが減少した。
- 肥満や喫煙者、糖尿病患者などが重症化リスクが高いと頻繁にメディアで取り上げていたので、気を付ける人が増えた。



#### 悪い影響

- 生活リズムの乱れ、食生活の変化で体重が増えた。



#### 栄養（コンビニメニューを上手に活用）

については4ページへ！

- 家にいる時間が長くなると、パソコン・テレビの前にいることが長くなり、目・耳・肩への影響があった。



身体のリフレッシュ（筋トレ&ウォーキング）

については5～6ページへ！

### 認定企業の皆さんに聞きました！ コロナ禍での健康づくりのアイデア 編

認定企業の皆さんに聞きました！

コロナ禍での健康づくりのアイデア 編

#### コロナ禍の健康への影響を

改善するための取組事例をご紹介します！

#### 感染対策

- 今後感染が再拡大したら、急を要さない連絡は基本的にメールにするなど、積極的にテレワークやオンライン会議、打合せを導入。
- 感染しないための対策（パーティションやアルコールの常備など）を徹底。
- 取手を握らずにセンサーで反応する扉やボタンを増設。
- 健康づくり
- 食生活の改善、糖質や脂質を控えた商品を買うようになった。

- 気軽に取り組めるストレッチやリフレッシュ方法について調べ、社員へ積極的に情報提供した。
- 可能な限りエスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使用している。
- 朝始業時の腰痛体操やラジオ体操を実施。

#### ストレス対策

- 自宅での楽しみ方の情報提供。（商品のお取り寄せや新発売の人気商品、ダイエット動画など）
- ストレスをためないため、なるべく些細なことでも相談しあうことにした。
- 今以上に社員同士で様子を注視し、声をかけるなどという思いやりが大事。

…など



1分でできるストレスチェックしてみませんか？  
簡単な質問に答えることで、自身のストレス状況や落ち込み度を8つのメニューから確認できます。ぜひご利用ください。

赤金魚・黒金魚・猫などのキャラクターが様々なストレスをあらわします。



こちらからチェックできます！



自身のごころの状態に合わせた様々な相談窓口などを紹介します。

また、青森市保健所では、ごころの相談窓口を設置しています。不安な気持ちやつらい気持ちを抱えているかたはひとりで悩まず、まずはご相談ください。

問合せ先 青森市保健所 保健予防課

(017-76515285)

※月～金曜日 8:30～18:00（年末年始、祝日を除く）

## お口の健康づくり



### 普段の感染症対策



お口・歯のケアを



マスク生活により、歯磨きをしなくなったり、口を動かさなくなったりしている人が増えていますーお口の健康についてもレベルアップしていきましょうー

**マスク生活下の「お口の健康大丈夫ですか」**

マスクをしていると、ついつい歯磨きを怠りがちになりませんか？歯磨きを怠ると細菌や毒性物質が歯茎の細胞を破壊し、これが日本人の8割が罹患している歯周病の始まりとなります。歯周病になると細菌や毒性物質が血管から全身に拡散します。

歯と口の細菌や毒性物質は、口の中だけでなく、循環器、呼吸器、消化器へ拡散し、ほぼすべての臓器に慢性的炎症を起こします。この状態が続くと、**歯周病は生活習慣病の危険因子となります。**

そして、**歯周病のかたが新型コロナウイルスに感染するとサイトカインストーム（免疫が過剰に反応し、炎症が起こりやすくなり、発熱や倦怠感、血栓が起りやすい状態）になります。**

新型コロナウイルスの感染に備えるためには、マスク着用や手指の消毒だけでなく、歯磨きによるお口の健康を保つことが大切です。

マスク生活下の「お口の健康大丈夫ですか」

### ◇オーラルフレイルに要注意！

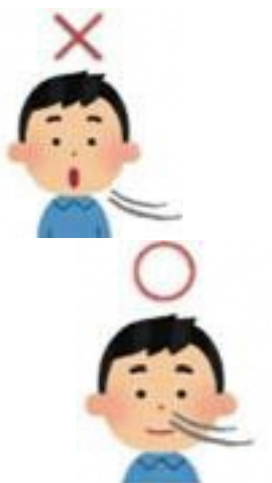
コロナ禍の中、毎日マスクをしていると、表情筋を動かさなくなり、口角が下がり、頬のたるみやしわ、ほうれい線が目立ってくる場合があります。

また、喋らなくなることで口の周りの筋肉が衰え、年齢に関係なく、「**オーラルフレイル**」になる恐れがあります。

「**オーラルフレイル**」は、口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下にまでつながる状態のことです。オーラルフレイルを予防するには、口の「ささいな衰え」に気づき、健康な状態へ戻すための適切なケアとトレーニングが必要です。

最近、むせる、食べこぼす、滑舌が悪くなったというかたは、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

また、人は本来、鼻で呼吸しますが、マスクをすると息苦しさから口呼吸になりやすく、口が開いて乾燥しがちです。乾燥すると唾液の分泌量が減少して口の中の細菌が増え、口臭が強くなったり、むし歯や歯周病リスクが高くなること、他、誤嚥性肺炎などを引き起こす可能性があります。マスクの下で口を開けて口呼吸になっていないか、注意が必要です。



### 満40歳、50歳、60歳、70歳のかたには 歯周疾患検診があります！

青森市民で対象となるかた（満40・50・60・70歳になるかた）には、**歯周疾患検診が無料（年度内に1回）になる受診者証・無料利用券を送付いたします。**

※治療に必要な検査や治療の費用は自己負担となります



【詳しくは下記へ】  
青森市保健所 健康づくり推進課  
017-718-2918  
浪岡振興部 健康福祉課  
0172-62-1114

### オーラルフレイル予防のための お口・舌の動きをスムーズにする体操

**(唇を中心とした) 口の体操**

ウー → イー

①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。

**(唇と) ほほの体操**

水は 大さじ1程度

ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

**舌の体操 (舌圧訓練)**

繰り返しましょう

舌先と指先を10回押しつけ合う

①舌を左のほほの内側に強く押しつける。  
②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。  
③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。  
④右のほほでも同じこと繰り返す。

**パタカラ体操**

①「**パ**」…唇をはじくように  
②「**タ**」…舌先を上の前歯の裏につけるように  
③「**カ**」…舌の奥を上顎の奥につけるように  
④「**ラ**」…舌をまるめるように

各発音8回を2セット行う。  
引用 日本歯科医師会HP