

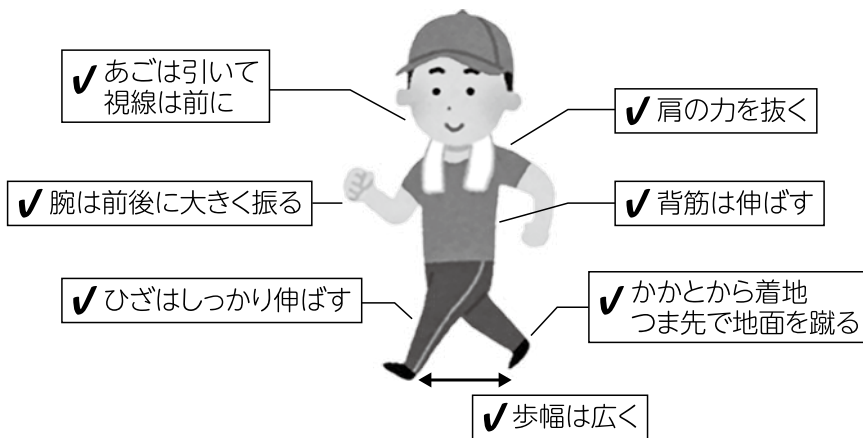


# 運動の秋! コロナに負けない身体づくり ～知っていますか?正しいウォーキング方法～



いつでもどこでも気軽にできるウォーキング。ウォーキングには、**体力増強・減量効果・生活習慣病の予防・リフレッシュ効果**などさまざまな効果があります。さらに、正しいウォーキングのポイントを踏まえて行うことでこれらの効果を更に高めることができます。代謝が高まり、運動の効果を感じやすい「運動の秋」にウォーキングを行いコロナに負けない身体づくりをしましょう。

## ウォーキングの正しい姿勢・ポイント



### ポイント① こまめな水分補給を

・炎天下の暑い時間帯  
・湿度が高く蒸し暑い日  
これらの日時に気をつけ、脱水症状の予防のためこまめな水分補給をしましょう。

### ポイント② 無理をせず自分のペースで

・1日8,000歩  
・中等度(速歩き程度)の運動:20分  
やり過ぎは膝や腰を痛める原因に。  
無理のないウォーキングをしましょう!

参考:健康長寿研究所 「中之条研究」

コロナ対策も  
忘れず!

## ウォーキングしながら感染予防対策

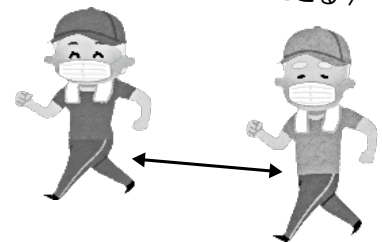
- ①一人又は少人数で実施
- ②すいた時間、場所を選ぶ
- ③他の人との距離を確保
- ④すれ違う時は距離をとる

×密集

×密閉

×密接

なるべく距離をとる /



参考:スポーツ庁



## 歯の健康講座

### コロナ禍で増えている「口輪筋の機能低下」について

ポカンと開いた口は、鼻炎など鼻の疾患で鼻呼吸しづらく、口呼吸の状態になる事につながります。

子供の口腔で見つけやすいケースが多いのですが、昨年来のコロナ(COVID-19)の影響でマスクをする人が増え、ほぼ1年が経過します。その間、慣れないマスクが息苦しく、データによるとマスクの中で口が開いている人が増えています。いわゆる「ポカン」とは開いていなくても、きちんと封鎖できていない状態です。マスクを着用していなければ、口が開いていると口腔内が乾燥してくるので、自覚できる人もいます。しかし、マスク着用下では呼気が湿度を帯びているため乾かず、ほとんどの人が

が「口が開いている」と気付きません。

余談となりますが、統計局の家計調査によると、自粛の影響で、家で簡単に調理ができる為、パスタの売り上げが70%以上も増加したそうです。他にも、即席麺43・3%増加やカップ麺14%増加など、ほとんど噛む必要のない食材が売られています。

本題に戻りますが、「意識して口を閉めてください」と患者さんをお願いしても、なかなかそうならないのはなぜでしょう?

それは、患者さんの努力不足でも、こちらの指導が足りないのでもなく、単に長時間のマスクの使用で口輪筋の筋力が低下している可能性があります。日頃から噛みごたえのある食材を摂り、口を閉じて鼻で呼吸することを心がけましょう。

(海部歯科医師会)