

朝晩の冷え込みで、寒さを感じる季節となりました。寒いと、背中が丸くなりがちです。こんなときこそ、自分の姿勢を見直す機会としましょう。

正しい姿勢に心がけよう

子どもの猫背が最近増えています。悪い姿勢を小さいうちに身につけてしまうと、なかなか直りません。特に勉強時やテレビを見る時間もきちんと姿勢を正すなど自分の姿勢を日常から気をつけましょう。

足を組むのはいけません

足を組む癖がある人は確実に猫背になると言われます。また、背骨が左右にSの字に湾曲し、側湾症の原因にもなります。足を組んだ方が楽と感じる人はすでに背骨が曲がっている証拠です。すぐに癖を直しましょう。

正しくない姿勢だと・・・

猫背の姿勢は**腹筋を弱め、背筋を伸ばす力を弱める。**
内臓は圧迫され、前に突き出た頭を首が支えるため、首のコリ、肩コリ、背部痛にまで影響する。
脳へ血液を送る頸動脈は首筋を通して到達するため、その頸動脈を圧迫してしまっ、集中力が持続せず、学力が低下する恐れもある。

前かがみの姿勢は、心臓や肺、脈管などを圧迫して、血液やリンパ液の流れを妨げる。さらに消化器系の内臓器官にも影響を及ぼし、**消化・吸収が正常に行われないことにもつながってしまうために、成長の妨げになる。**



運動をしよう

筋力の低下が引き起こす姿勢の悪さは、腰痛、肩こり、頭痛、だるさ、腹痛など様々な症状を生み、さらには背骨が左右に曲がる“湾曲”など、悪化すれば整形外科的な手術を要する深刻な事態を招くことさえあります。

運動をすることは、正しい姿勢を保つのに必要なのです！運動をして十分な筋肉をつけましょう。

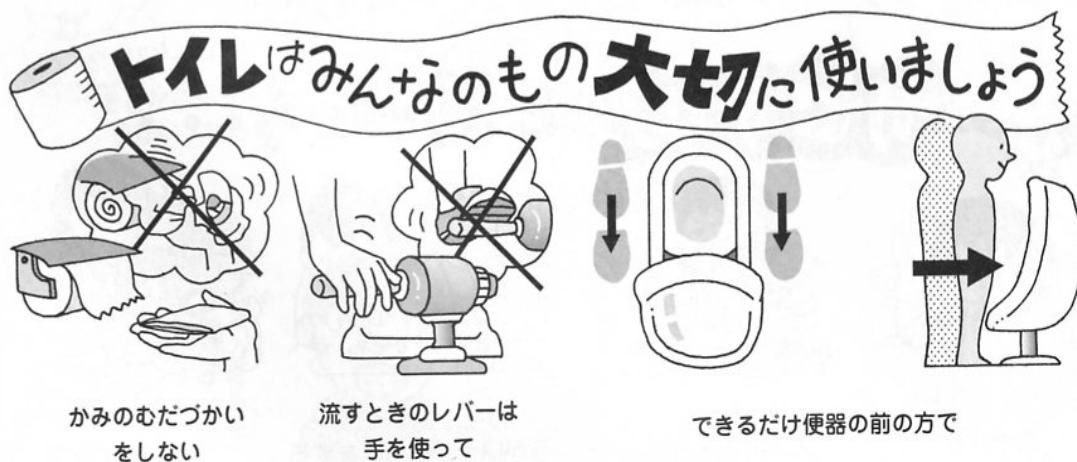
11月10日はトイレの日

11月10日をいいトイレという語ろ合わせで「トイレの日」となっています。そこで、トイレのことを考えてみましょう。

もしトイレがなくなってしまうたら…。考えるだけでも、大変困ることがわかります。トイレがきれいであれば気持ちがいいものです。

学校や公衆トイレなどはたくさんの方が使います。自分だけでなく、他の人も気持ちよく使えるために、汚してしまった時は自分で処理をしてから、トイレを出るようにしましょう。

学校や公衆トイレも、**自分の家のトイレ**だと思ったら何か変わるかもしれませんよ。



11月8日はいい歯の日

5月の歯科健診で「治療が必要」だった人は治療が済んでいるのでしょうか？10月現在で、報告・連絡があった受診の割合は、**34.7%**でした。歯科健診（5/22）から約半年がたちました。むし歯や歯周病が悪化してしまわないうちに治療を終わめましょう。

トップアスリートの歯に注目



スポーツの世界で活躍している人たちには、歯並びが美しく、あごの形もしっかりした人たちが多いようです。歯をくいしばったとき、前歯には6～23kg、犬歯には12～33kg、奥歯には14～42kgもの力がかかります。もし、むし歯や歯周病で歯が弱っていると、歯やあごに力が入らず、スピードとパワーを発揮できません。

スピードとパワーが求められるトップアスリートにとって、健康な歯は、鍛えられた筋肉と同じくらい大切なものです。今度、スポーツ中継を観るときは、選手の口元にも注目してみてください。