



スリムゲットレース結果発表!!



スリムゲットレースは、健康づくりを目標に、30～65歳の市民の方を対象に行いました。3人1組のチームを作り3カ月間自宅で出来るトレーニングや体重・血圧測定を行い、チーム全体の体重・腹囲の減少値や血圧・血液検査の値の改善値を競う健康レースです。

7月から約3カ月に渡って行われたスリムゲットレースが10月の最終評価をもって終了しました。

1位のチームには**6万円分**のチューリップ券が進呈されました。

来年度も行いますので多くの方のご参加をお待ちしています！



※数値は3人合計の数値です。



1位のチームへのインタビュー♪

Q. 体重や腹囲を落としたり検査値の改善のために何をしたの？

A.

- ① 毎日5～10km走る
- ② お菓子・ジュースをやめる
- ③ 野菜を毎日食べる
- ④ 夜21:00以降は何も食べない。
ことなどに気を付けました！

Q. スリムゲットレースにチームで参加してみてもうでしたか？

A.

1人じゃ無理だったので3人で支えあって頑張れた！また、他のチームと競うことでやる気が出たので頑張れました！

Q. 工夫したことは？

A.

3人で毎日体重を共有してグラフ化。最終目標を決めてそこへ向けて頑張った。

Q. 来年参加する方へ一言

A.

無理をしないように頑張ってください。チームで支えあったり目標を決めると頑張れると思います。

Q. 来年度へ向けて(前年度参加者の継続評価)

A.

王座防衛!!!

フレイルをご存じですか？

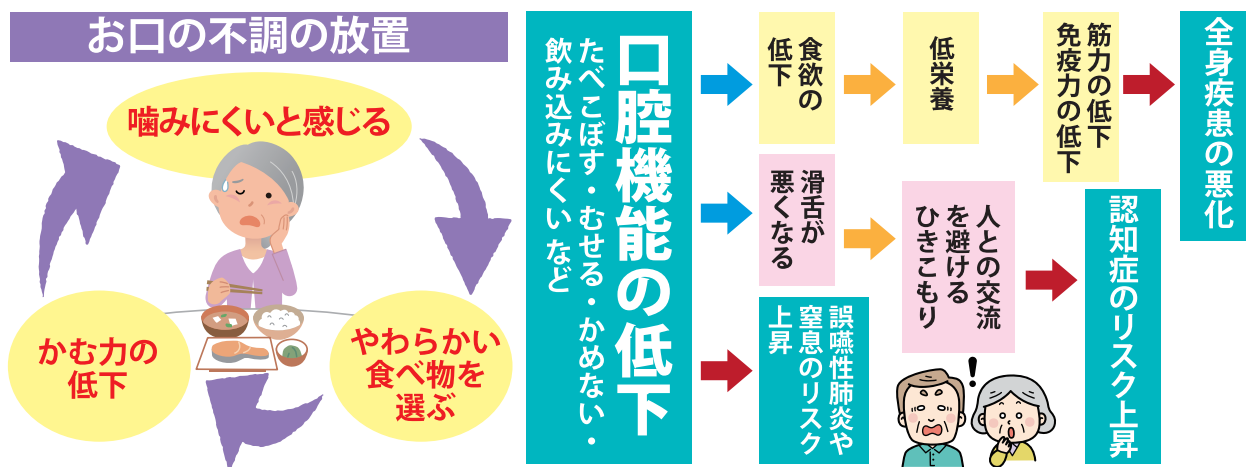


2月1日は「フ(2)レ(0)イ(1)ル」と読む語呂合わせから「フレイルの日」です。
「フレイル」とは、加齢により心身の活力が低下した状態のことで、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、筋力の衰えや運動機能の低下などがみられます。しかし、早い時期に生活習慣を見直すことで健康な状態に引き返すことが可能です。

「オーラルフレイル」編

「フレイル」が始まる**早い段階の老化のサイン**として**かみにくい、飲み込みにくい、滑舌が悪くなったなどの『口に関するささいな衰え（オーラルフレイル）』**が現れることがわかってきました。

▼オーラルフレイルがひき起こすからだよこころの不調



年を重ねるとともに口や唇、頬や舌など口周りにある筋肉や力も衰えて、かむ力や飲み込む力などのお口の機能が低下しやすくなります。

これって「年だから…」とっていませんか？何もせずそのまま放置すれば、オーラルフレイルの症状がどんどん進行し全身の状態にも影響するので早めに手を打ちましょう。また、口に関するささいな衰えには、原因があります。

歯が痛い、歯が抜けたまま、口が乾く、口臭などのお口のトラブルを放置せず、きちんと治療をしましょう。

やってみましょう！

「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ連続してなるべく早くリズムカルに言ってみましょう。1秒間に6回以上言えたら合格です！

パ

唇を破裂させるように



上下の唇を開け閉め

タ

舌の先を歯切れよく



舌の先を意識

カ

舌の奥をのどに押しつけるように



舌の奥(付け根)

ラ

舌の先をクルクルまわして



舌を丸めて

★次号「低栄養編」に続く