

百歳元気プロジェクト推進ニュース

VOL. 14 (2014. 8 月)

J A 宮城中央会営農農政部

J A 加美よつばで百プロ推進大会！！



7月3日、加美総合体育館にて、JA 加美よつば女性部・百歳元気プロジェクト推進大会が行われました。百プロのキックオフとして開催され、仙台大学による講義、百歳元気にこにこ体操の実技がありました。最後は三百六十五歩のマーチに合わせた百歳元気体操で締めくくり、これからの活動に向けて一致団結！とても興味深いお話を聞くことができたので、講義の中身を少しご紹介します。

百歳まで元気に生きるコツ

仙台大学の橋本先生によると、人間の生物学的寿命はなんと120歳とのこと。しかし、ほとんどの人がその寿命まで到達することができないのは、生活習慣が影響しているのだそうです。すなわち人は、運動・栄養・睡眠の三本柱を正しくできていないということになります。

また、百プロでは百歳元気にこにこ体操を展開していますが、合わせて行いたいのがウォーキングです。ウォーキングは高血圧、糖尿病、認知症など様々な疾患予防に効果があり、全身の筋肉の80%がウォーキングで強化できるそうです。歩く速さが速い人と遅い人では、速いの方が長生きするというデータもあります。歩く際は、少し速めを意識してみるといいかもしれませんね。

女性部リーダー研修で歯(し)あわせ体操紹介★

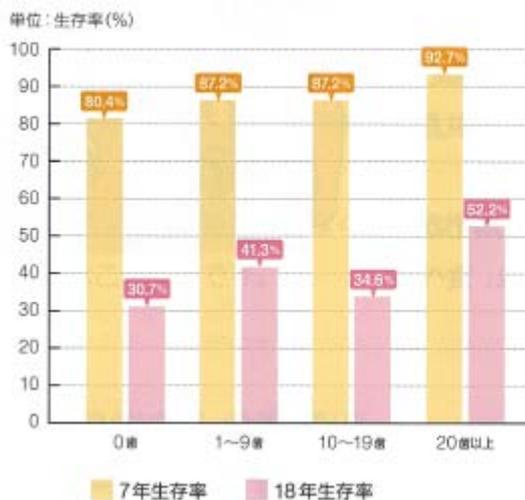


7月22日～23日に秋保で行われた女性部リーダー研修の中で、JA健康寿命100歳プロジェクトの一環として進められている歯あわせ体操が紹介されました。

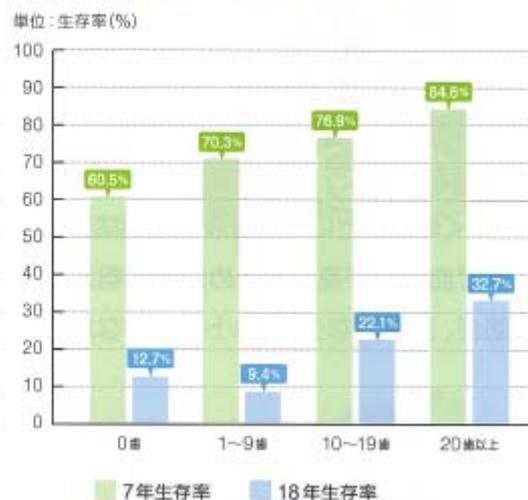
☀️ 歯あわせ体操って？

口腔機能向上のために考案された「お口の体操」です！！最近の研究では、お口の健康が生活習慣病の予防や健康寿命の達成に大きな影響をあたえることが証明されています。

現在歯数(70歳)と生存率(女性)



現在歯数(70歳)と生存率(男性)



横軸は残っている歯の本数(永久歯は親不知を除き全部で28本)。歯が多い人ほど生存率が高い。

☀️ どんな効果があるの？

- ①唾液の分泌促進…唾液は、味を感じやすくしたり、口の中を清潔に保ったり、抗菌作用や虫歯予防のある魔法の液体です。
- ②口、舌の機能を高める…発音・飲み込む働きを高め、会話・食事をスムーズにします。また、脳を活性化させ、豊かな表情作りにも役立ちます。
- ③表情筋を鍛える…お顔の筋肉は意識しないと鍛えることができません。舌と同時に頬、唇の筋肉も鍛え、元気な笑顔を作りましょう。お顔が引き締まるので、美容にも効果あり。



外に積極的に出て、みんなと楽しく会話しながら実践するお口の健康体操はより効果的です！！

