

健康づくりを考える情報誌

kokuho

宮歯国保だより
ニュースレター2018 [秋号]

No. 20



●秋の定禅寺通り

がんばろう東北
がんばろう宮城



役員だより

還暦でやっと
健康を考える

国保組合理事 新沼康弘

特集 みやぎを歩く

ちよっと登ってみました！
泉ヶ岳トレッキングのすすめ

特集 健康増進センター

健康増進センターで働く学生を指導して
1年目にして思うこと

お知らせ

組合員の歯科診療費が！
皆さまからのご意見を
今後の事業に…

役員だより



国保組合理事 新沼 康弘

還暦でやっと健康を考える

「歯だけの問題ととらえたのでは歯は良くならない。歯は健康の窓であり、しるしであり、入り口である。と同時に健康の前ぶれであり、また総決算書でもあるからである。口腔諸機能の健康獲得が、多くの健康運動の出発点であり、また健康保持のゴールでもある。」

大阪の開業医で歯周病の大家でもあった片山恒夫先生の言葉である。私が大学卒業した直後からセミナーに参加し、個人的にも歯科医師として大きな影響を受けた方である。もう亡くなられて久しいが、戦後すぐの頃から歯周病と食事の関係、特に食生活や運動と、歯周病と全身の健康について多くの著述を残していらつしやる。

子供の頃からスポーツ好きで、体を動かしていたため、特別に健康法などは考えたことがなかった。

中学校入学時にバスケット部に入り、そこからバスケットボールに夢中になった。卒業後も五十代前半までは少しずつでも体育館で体を動かしていた。プレー中に上顎の前

歯を破折し同級生に治療してもらったこともある。こんなところにもバスケット好きの痕跡はある。

若い頃は捻挫や突き指は日常茶飯事だったし、骨折も三回経験した。特に歯学部五年生で試合中に中手骨を骨折した時は実習にも影響があり、歯科医にはむかないスポーツかも、と反省した。歯科医師として開業してからはさすがに骨折等の大怪我はしていないが、三、四十代にもなると、一緒にプレーをしている友人がアキレス腱を断裂することも数回あり、やはりほどほどにしなければと痛感し、がむしゃらにならない程度に参加していた。健康法として考えるにはバスケットボールは少し激しすぎるスポーツかもしれないが、最近は五十代、六十代でも楽しんでる人は多くなってきている感じがする。私は昨年還暦を迎え、もうプレーすることはなくなった。しかしバスケットボールへの情熱は変わらず、学生や89ersの試合観戦を楽しんでいる。前述したように怪我は多くしたが、大きな病気は経験なく、風邪やインフルエンザともほとんど無縁で二十代までは過ごしていた。しかし二十八歳の時に右肺の自然気胸を発症し、二週間程入院した。その後四十歳の時に再発、開胸手術を受け、入院と自宅療養で二か月程休業となった。その時は既に開業していたので、大いに困った。

幸い後半の一ヶ月くらいは同窓会や近所の先生方が交代でお手伝いいただき診療所はなんとか継続できた。その後も内科的な病気はないものの下肢静脈瘤等の外科手術で一週間程度ものを含め入院は四回を数える。これが多いか少ないか判断をしかねるが、いずれにしてもだいぶ国保組合のお世話になっていくと思う。

五十代も後半になると、怪我よりも人間ドックでの判定により生活習慣病的な心配を指摘されることが増えてきている。幸い治療を勧められるところまではいっていないが、血糖値や肝機能の値、特に尿酸値がだいぶ高くなり、食事の注意やお酒を控えるようにとの指導をここ数年はされている。毎年言われているのですがドックの前は節制して検査数値に大きな変化はないが、今後不摂生が続けばまた国保のお世話になることとなるので、そうならないよう是非改善していきたいと思っている。

我々歯科医師として口腔の健康保持推進は、日々の職務として行っている。私も全身の健康まで考えた診療を行いたいと常々考えているか、翻ってこれまでの自分の健康管理を考えると片山先生の言葉に恥じぬよう、自身の口腔の健康を通じて全身の健康に努め、少しでも医療のお世話になることを減らしていかなければと思う。

特集 みやぎを歩く

ちょっと登ってみました!

泉ヶ岳トレッキングのすすめ

日頃から見慣れている山だけれど、そういえば行ったことがない…。そんな山って皆さんもありますよね。10月8日、体育の日にちなみ、「ひとつ登ってみるか」と思い立ち、この山を北の彼方から眺めている栗原支部の小田島正博先生と一緒に「泉ヶ岳」へ行って参りました。

泉ヶ岳は仙台市の北西部に位置する、宮城県立自然公園船形連峰内にある標高172.18mの山で、泉ヶ岳スキー場、スプリングバレー泉高原スキー場と、2つのスキー場があり、この時期には、日帰り登山やハイキングでもとても賑やかです。初心者からベテランまで楽しめる主に5つのコースがあり、紅葉の見物（今年10月8日では少し早かったようです）、また山菜採りに入山する方々も多くいらっやいます。



初心者向けの 水神コースにチャレンジ

舗装がされているところから未舗装になり、徐々に石や岩が増えてくる道を軽快に進みます。関口、水神平から水神へ歩くと約40分。道中はヒザ川が道の左側を流れていて水神平までは涼しげな水音が聞こえてきて気持ちが良く、道は比較的緩やかな坂になっていて、ここまででは余裕かな？



初めは元気よく出発!!

ちなみに、このヒザ川は仙台の水源となっている七北田川の源流に当たるそう。水神コースの途中置かれている巨石はかつて雨乞いなどが行われた場所なのだそうです。

水神平までは比較的
なだらかな道が続きます

この後が大変な道でした

**水神の石碑下の水辺で
少し休憩をとってから
再度登り始めます**

ここからは、少しずつ斜面へと変わっていきます。大きな石と岩の上を足場を見つけては登ることを繰り返す道となり（道幅は人がすれ違えるくらいありますが、所どころ狭くなります。）おのずと回数も減り、余裕がなくなってきました。休みを取りながら約50分。賽の河原まで出ました。



ここで、写真休憩。ここは山の中で一番景色が良く、登ってきた苦労が報われます。遠くまで見えて爽快です。ほんと晴れてよかった。



そこから頂上まで、約5分。最後は息も絶え絶えでしたが、なんとかたどり着くことができました。



一番見晴らしの良い場所です

泉ヶ岳登山地図



頂上です やっと登れた!!

最後まで登れてよかった

日頃の運動不足を実感した登山でしたが、小田島先生もよい笑顔で頂上で登っていただきました。ありがとうございました。

泉ヶ岳の登山コースについて

仙台市内から車で約1時間の距離なのですが、ここ泉ヶ岳は多くの自然が残っていて、ブナやミズナラなどの天然林が広がります。ドングリの実、栗の実などが道に落ちていて、山の爽りを感じることが出来ます。当日は、快晴で登山日和でしたが、登るにつれ風が冷たく、季節を感じる事が出来ました。組合員の皆さん是非おすすめです。

①水神コース 所要時間1時間50分

水神まではなだらかなコースが続く、賽の河原からは少し傾斜がきつくなりますが、初心者コースとして子供でも大丈夫なコースです。

②滑降コース 所要時間2時間10分

コース入口からお別れ峠まで森のなかを進みます。それ以降は視界が開け大変眺望に優れたコースです。途中急な傾斜があります。

③かもしかコース 所要時間2時間10分

急な傾斜がずっと続きます。体力に自信のある方向けのコース。

④表コース 所要時間2時間10分

急な傾斜や岩場をくぐり抜けたりなど、山登りになれた方、玄人向けのコースです。

⑤北泉ヶ岳縦走

水神から分かれていくルートと泉ヶ岳山頂から尾根伝いに行くルートがあり、遠回りでの登山になるため、なれた登山者向けになります。

国保からのお知らせ

みんなで考えましょう！

私たち組合員が、歯科の診療に6千400万円を…!?

歯科医師国保組合に加入している私たち組合員。家族も含めて平成29年度の被保険者数は、平均で6,018人です。

そこで年間1人平均1万円以上の歯科医療費（総額63,756,640円）を要するのは普通のことなのかそうでないのか…。ちなみに全国平均の1人平均は8,324円でした。これを受診率で見ると、当国保組合は97%に対して全国平均は69%。子供や家族も含まれるとは言え、全体の7割近い約4,000人の組合員は歯科医師とスタッフという歯科治療の専門集団。「医者の不養生」の諺ではないが、より以上に自己管理に努め、医療保険制度の根本理念である相扶共済のところで適正な受診、適正な保険請求を行い、貴重な保険料を大事に使っ

ていきたいものです。

なお、従来からの決まり事である「自家診療」は、第1種・4種組合員の家族については原則として自院で診療し、保険請求はしないこと。このことは、法人等における同一開設・管理者の本院・分院間についても同様に「自家診療」となるものです。

また、重複受診にも気を付けましょう。同じ疾患で複数の医療機関を受診（いわゆる「はしご受診」）している場合など、医療費の無駄ばかりでなく、重複服薬による副作用など、場合によっては命の危険さえ伴うことも考えられます。このような事例に関しては、保険者の立場からも当該被保険者に対する個別的、適切な指導（実態把握）をすることになります。

限りある財源を正しく大切に使い、みんなが自分に合った健康づくりを続けて、医療費の適正化と保険料の安定化を図っていきましょう。

アンケート編集中！

皆さまからのご意見を今後の事業に…

本年度の宮歯一括アンケートに当国保組合の項目も設け、ご意見を頂戴しました。ご協力に感謝申し上げますと共に、今後の事業計画等の参考にして参ります。

個々の集計結果等は宮歯の広報部会から来春の発行が待たれるところですが、概要のみ予めお知らせいたします。

I. 健康診断について

・年間医療給付費の1割近い約7千万円の予算を確保して健診補助を行い、早期発見・早期治療による医療費の適正化を目指してきたが、その広報の成果もあってか、「毎年受診する」組合員は前回より増加しているが、それでも全体の7割程度。また、特定健診の結果、必要とされた保健指導を受けない方が7割以上。更には健診をほとんど受けていない方の理由で「忙しいから・時間がかかるから」というのが前回より増加、5割を超える状態でまさに医者の不養生。

・皆さんの保険料値上げに影響しないためにも、一層の受診率向上に努めたい。

II. 保健物資の配付について

・常備薬品と健康冊子等について、要・不要の回答が何れも拮抗しているが、毎年続けることを望む意見のほう

が多いことから、コメントの内容を精査し、できるだけ希望を踏まえた方向で継続したい。

III. 健康増進センター（フィットネスルーム）について

・オープン時間帯や施設用具に関しては、概ね受け入れられている。しかし、利用できる地域に限られることはいかんともしがたい問題ではあるが複数個所の設置は現実的でなく、被保険者の7割近くを占める仙台支部内で更に交通の便を考えれば、現在の宮歯会館4階に設置していることに是非ご理解をいただきたい。

IV. その他

・国保に関する情報は、毎月発行される「宮歯会報」に掲載している理事会議事録及び広報によるものが3割を超え、きめ細かな情報の発信の必要性が感じられる半面、ホームページへのアクセスが少なく、内容の一層の充実を図って参りたい。

・ジェネリック医薬品を指定する割合が35%まで増加している。医療関係者にもこれを推奨することに戸惑いを示す意見もあるが、国を挙げて利用拡大を推進して安全性を謳っており医療保険者としては医療費適正化の面からもこのような広報を継続して参りたい。

特集 健康増進センター インタビュー

健康増進センターで働く学生を指導して 1年目にして思うこと

スタッフ指導担当

東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室
特任准教授 鈴木玲子

東北福祉大学 健康科学部医療経営管理学科
准教授 河村孝幸

「この施設を利用しての方へ応えたいと思うようになってくれたことですね。運動おんちだった子が、「先生、ダンベル体操教えてください。」って来るんですよ。増進センターに来ていただいている方へ教えたことから、

・学生達、ここで働いてからの変化はありますか？
この施設を利用しての方へ応えたいと思うようになってくれたことですね。運動おんちだった子が、「先生、ダンベル体操教えてください。」って来るんですよ。増進センターに来ていただいている方へ教えたことから、

・学生達、ここで働いてからの変化はありますか？
この施設を利用しての方へ応えたいと思うようになってくれたことですね。運動おんちだった子が、「先生、ダンベル体操教えてください。」って来るんですよ。増進センターに来ていただいている方へ教えたことから、

スタッフとして学生さんの変化

現在、4階の増進センターで受付等を行っているスタッフは、東北福祉大で健康運動指導を学ぶ学生です。昨年12月より、鈴木先生、河村先生が中心となり学生を選抜し、スタッフとして交代で勤務しております。約一年を迎えるにあたり、指導してきた学生達の変化や、また運動について伺ってみました。



・学生達、ここで働いてからの変化はありますか？
この施設を利用しての方へ応えたいと思うようになってくれたことですね。運動おんちだった子が、「先生、ダンベル体操教えてください。」って来るんですよ。増進センターに来ていただいている方へ教えたことから、

・学生達、ここで働いてからの変化はありますか？
この施設を利用しての方へ応えたいと思うようになってくれたことですね。運動おんちだった子が、「先生、ダンベル体操教えてください。」って来るんですよ。増進センターに来ていただいている方へ教えたことから、

・学生達、ここで働いてからの変化はありますか？
この施設を利用しての方へ応えたいと思うようになってくれたことですね。運動おんちだった子が、「先生、ダンベル体操教えてください。」って来るんですよ。増進センターに来ていただいている方へ教えたことから、

・学生達、ここで働いてからの変化はありますか？
この施設を利用しての方へ応えたいと思うようになってくれたことですね。運動おんちだった子が、「先生、ダンベル体操教えてください。」って来るんですよ。増進センターに来ていただいている方へ教えたことから、

から、時間さえあればちよつとやってみたいなと思っています。

・逆運動のリスクについて、お話を聞きたいんですけど。

そうですね、やっぱり無理はダメですよ。血圧とかは必ず運動前にとって、高かったらやめるとかしないと、危険ですから。でも、血圧って朝上がるとか、お風呂に入ってから。そういう方ってわかっているじゃないですか。そういう方から、運動やって倒れるってまずないんですね。でもいくら優秀なトレーナーがいても、倒れないとも限らないから、やはり自己管理ですよ。

おすすめのダンベル体操について

・健康に対する意識って、時代の変化と共に変わってきましたよね。

予防を含めて、いろいろ考えている先生方はいらっしやると思うんですが、ダンベル体操が一番いいんです。忙しくて、ウォーキングなんか行けないと。だけど、有酸素運動はしなくちゃいけない。40代、50代の働き盛りの先生が、コンパウトに出来るように、運動、栄養学を考えて作ったのがダンベル体操。「人生、一日のうちは何分捨てられるか？」ってコンセプトなんです。

・15分でできるようにしてあるんですね。

1日の中で30分とって、といったら出来ない。だったら15分。それから場所を変えない。パンツードで出来る。それから15分というのは、単身赴任のお父さんが、風呂のスイッチを入れて沸くまでの時間なんです。鈴木正成（まさしげ）先生（東北大出身の農学博士）が自分の為の始めた運動なんです。太りやすい人、いくら食べても太らない人っているでしょ？ ダンベル体操は太りやすい人の身体の筋肉の質を変える体操なんです。簡単なようで、とても深いです。

なぜ運動を教えるようになったのでしょうか？

・先生は、そもそも運動がお好きだったのでしょうか？

ただ単にお転婆だっただけです。うちの父親がずっと男の子が欲しかったんですよ。ところが3人目も女だったというのがあって、未っ子の私に託す訳です。野球は教える、水泳は教える、姉たちは何も習わなかったのね。まあ、学校の先生だったので、ともかく先生にはなりなさいって言われて。じゃあ、体育かな？って。親の影響があったんだ



と思います。皆で一緒に身体を動かすことをしたかったですね。

それと私に影響を与えてくれた、体育の先生がいたんですよ。その先生に「あこがれて、先生のいる大学へ行ってしまったんですね、単純ですけど、でも、周りからは「やっていけないはずがない。」って大反対されました。

そのとき高校の担任の先生が応援してくれましたよ。うちの両親に頼みに来てくれたんです。ああいう先生を見ているから、今は自分も学生の為になんかやるというのは当たり前。

最後に健康づくりについて教えてください。

健康づくりをしているときには、今こうしていられるってことが、幸せって思わなきゃだめなんです。欲張って、あれが出来なきゃいけない、じゃなくていいんです。ちよつと汗かく運動ができれば、「なんて私は偉いんだろう。」とかね。ダンベル体操15分やるでしょ？ やつらいところまでいかないと、運動効果はないですけど、終わったらみんな拍手ですよ、それでいいんです。

・本日はありがとうございました。

肥満解消・健康づくりに

1日15分

ダンベル体操

監修・指導 東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室 特任准教授 鈴木玲子

スタート前のチェック項目

ダンベルの選び方

実際に持ってみて、握りやすい物を選びます。ダンベルを両手に持ち、肩から上にゆっくり押し上げてみて、30回持ち上げられるくらいの重さの物が適当です。個人差はありますが、一般に、女性では0.5~2kg、男性では1.5~3kgくらいが目安です。

正しい握り方

強く握り締め、手首をやや内側に巻き込みます。1種類の体操が終わるまで、巻き込んだ状態を保ちましょう。

ゆるく握ったり、手首を外側に反らせたりする握り方は筋を痛める原因になります。



基本姿勢

- 背筋と首を真っすぐに伸ばします。体操の種類によっては、背筋を伸ばしたまま上体を前に傾けます。
- お腹と腰に力を入れて固定します。
- ひざを軽く曲げ下肢に力を入れます。
- 足を肩幅に開き、床を踏み締めて立ちます。



注意

- 各動作はゆっくり行います。肘・ひざを曲げ伸ばしする体操は、伸び切る手前で動きを繰り返します(⑩を除く)。
- 各体操を15回ずつ行くと、15分になります。
- 体調が優れないときや気分が悪くなったときは体操を中止しましょう。

① 押し上げ・下げ

肩と腕の筋肉を付け、二の腕のたるみを取る

- 1 ひざを軽く曲げ、ダンベルを肩の位置に構える。
- 2 片方の肘を伸ばし切らないように肩を押し上げるようなつもりでゆっくりダンベルを押し上げる。
- 3 上げたダンベルを力を含めてゆっくり下ろしながら、もう一方のダンベルを押し上げる。



② 引き上げ・下げ

肩、腕、胸の筋肉を鍛え、バストアップ(引き締め)にも効果的

- 1 背筋と首を真っすぐに伸ばしたまま、上体を頭一つ分前に傾け、ひざは軽く曲げる。
- 2 肘を張るようにして、ダンベルを両腕一緒に胸の方までゆっくり引き付ける。
- 3 動きを止めないように、そのままゆっくり力を込めて押し下げる。



③ 脚の屈伸

脚や腰を鍛えて、お尻と太ももを引き締める

- 1 ダンベルを体の両側に構える。
- 2 背筋を伸ばし、上体を頭一つ分前に傾け、腰を落とすようにひざを曲げる。
- 3 かかとに体重をかけ、ひざを伸ばし切らないようにゆっくり立ち上がる。



④ お腹ひねり

ウエストのぜい肉を取り、引き締める

- 1 上体を頭一つ分前に傾ける。
- 2 ひざは軽く曲げる。
- 3 顔とひざを正面に向けたまま、お腹周りだけをひねるようにダンベルを大きくゆっくり左右に振る。



⑤ 観音開き・閉じ

胸とお腹に筋肉を付け、バストアップ(引き締め)にも効果的

- 1 上体を頭一つ分前に傾ける。
- 2 ひざは軽く曲げる。
- 3 ダンベルを数字の「11」の形になるように平行にそろえて、胸の前に構える。
- 4 肘の角度を変えずに、胸を広げる感じで、ダンベルを左右にゆっくり開いたり閉じたりする。



*この続きは宮歯国保組合のHPで①~⑩までご覧いただけます。

6 羽ばたき閉じ

肩、胸、お腹の
筋肉を鍛える 10~15回

- 1 上体を頭二つ分傾け、ひざは軽く曲げる。
- 2 ダンベルをひざの辺りでカタカナの「八」の形になるようにそろえる。



- 3 両腕を羽ばたきのようにゆっくりと開き、ゆっくり戻す。

7 両手巻き上げ・下げ

腕の筋肉を刺激
して引き締める 10~15回

- 1 背筋を真っすぐ伸ばして立つ。
- 2 体の両側に腕を下ろした状態で構える。



- 3 体の線に沿うように、脇の下までゆっくりダンベルを引き上げ、続けてゆっくり押し下げる。

8 片手巻き上げ・下げ

腕の前面の
筋肉を鍛える 左右各
10~15回

- 1 足を肩幅よりやや広く開く。
- 2 上体を前に傾け、ひざを曲げて腰を落とす。
- 3 ダンベルを持っていない方の手をひざに置いて上体を支える。
- 4 ダンベルを持った方の手は、手のひらを上にして手首を起こす。
- 5 肘を固定し、腕をゆっくりと巻き上げる。



9 片手引き上げ・下げ

腕と肩の筋肉を刺激

- 1 足を肩幅よりやや広く開く。
- 2 上体を前に傾け、ひざを曲げて腰を落とす。
- 3 ダンベルを持っていない方の手をひざに置いて上体を支える。
- 4 ダンベルを持った方の手は、手の甲を外側に向け、肘を横に張り出すようにゆっくりとダンベルを顎の近くまで持ち上げ、ゆっくり下げる。



10 片手後方振り上げ・下げ

腕の後ろの筋肉を引き締める

- 1 足を肩幅よりやや広く開く。
- 2 上体を前に傾け、ひざを曲げて腰を落とす。
- 3 ダンベルを持っていない方の手をひざに置いて上体を支える。
- 4 ダンベルを持った方の手を前方に突き出す。



- 5 ゆっくりと後ろに振り上げ、ゆっくりと戻す。

11 両手前方振り上げ・下げ

肩、腕、胸、お腹、
背中
の筋肉を鍛える 10~15回

- 1 1本のダンベルを両手で握る。
- 2 背筋を伸ばし、軽くひざを曲げて上体を頭二つ分前に傾ける。
- 3 両腕を真っすぐに伸ばしたまま、ダンベルが体から最も遠い所を通るような感じで、ゆっくりと頭の上に向かって振り上げ、ゆっくりと下ろす。



12 頭後方両腕曲げ・伸ばし

腕の後ろの筋肉を
さらに刺激する 10~15回

- 1 1本のダンベルを両手で握り、背筋を真っすぐ伸ばして立つ。
- 2 ダンベルの先端が背中に触れるくらい十分に肘を曲げる。
- 3 腕や肘が耳よりも前にならないようにダンベルをゆっくりと頭上に押し上げ、腕を伸ばし切ったら、ゆっくりと元に戻す。

