



10月の主な行事

- | | |
|--------------|--------------|
| 1日 : 国際高齢者の日 | 14日 : 鉄道記念日 |
| 4日 : 投資の日 | 16日 : 世界食糧デー |
| 6日 : 国際協力の日 | 17日 : 貯蓄の日 |
| 8日 : 寒露 | 20日 : 秋土用入り |
| 10日 : 目の愛護デー | 24日 : 国際連合デー |
| 12日 : 体育の日 | 31日 : ハロウィン |



今月のかわら版 : 1 「 サイクルライフ 」

巷ではにわかに自転車ブーム。休日だけでなく、通勤通学にも自転車を利用する人を多く見かけるようになりました。

自転車というとい「ママチャリ」を連想しますが、近年は、マウンテンバイク（山や丘などのオフロードを走るために衝撃や段差に耐えられるよう車体が堅牢に作られた自転車）、ロードレーサー（ロードで行われる競技用の自転車。スピードを追求した細いタイヤと軽い車体が特徴。現在は、サイクリングなど非競技志向のものも作られている）、クロスバイク（ロードバイクとマウンテンバイクの長所を兼ね備えた自転車）などさまざまな自転車が街中を走るようになりました。

◎自転車の歴史◎

自転車は、1818年タイプライターの発明者でもあるドイツのドライス男爵によって発明されました。ペダルはなく、前後に並べた2つの車輪をまたいで、地面を蹴って走っていたようです。餌が不要で馬車よりも経済的だったこともあり、新しい遊びとして貴族の間で流行しました。

日本に最初に自転車が持ち込まれたのは慶応年間と推定され（詳細は不明）、その後明治23年頃に現在の自転車の原形である安全自転車の国産型第一号が、製作されました。その頃の自転車は、高価な遊び道具であり、またスカートで乗ることは適さなかったため、男性の乗り物とされていたようです。現在日本では、1.5人に一台の世界的自転車大国です。

◎自転車の魅力◎

自転車は、地球温暖化の原因にもなっている二酸化炭素を排出しませんし、ガソリン代も必要ないので、節約にもなります。空気を汚さず地球に優しい最高の乗り物ですね。また、少し長く乗ることで、有酸素運動にもなります。体の重みが足に直接かからないため、膝への負担が少なく、健康維持やダイエットにも最適です。渋滞もなく、小回りもきき、行動範囲も広がることでいろいろな発見もできます。走るだけで心も身体もリフレッシュできるというわけです。

◎交通ルールをまもって◎

自転車は、軽車両。原則として車道の左側端を通行しなければなりません。自転車および歩行者専用の標識がある歩道を走る場合は、徐行が義務付けられています。また、「二人乗り」「酒酔い運転」「携帯電話をかけたままの運転」「夜間の無灯火運転」など禁止事項が定められており、守らないと交通違反で罰せられます。

自転車はもっとも身近で手軽な交通手段です。それゆえに交通ルールを守って、快適な自転車ライフを送ってください。



今月のかわら版 : 2 「 歯と口の健康を 」

毎日お世話になっている歯と口。あなたは大切にしていますか。

歯や口の健康は、全身の健康や運動能力に大きく関わっており、健康的な生活を送るために欠かせません。また、虫歯や口内炎だけではなく、口の中や舌のガン、歯茎の病気などさまざまな病気が発生しうる場所であり、口内の健康が損なわれるとさまざまなトラブルを引き起こします。

歯と口の役割

よく噛んで食べるということは、唾液の分泌を促し、消化や胃など内臓の働きを促進します。唾液を十分に出すと口の中に残った食べ物のカスや細菌を洗い流し、虫歯や歯周病の予防になります。また、正しい噛み合わせで噛む事は、顔の形を整えることにもなります。左右どちらか一方だけを頻繁に使って噛む習慣をつけると首やあごの筋肉を緊張させたり、身体のゆがみを生じさせたりして、痛みやこりの原因となります。

年をとっても自分の歯を持ち続けるためには、歯が形成される時期からのケアが必要であり、歯・口の病気予防には毎日のケアが欠かせません。口の中も年齢が上がるにつれ、変化しています。年代別に異なる歯の特徴と注意点を理解して、健康な歯と口を保ちましょう。

- ◆乳児期…乳歯が次々と生えてきたり、あごの中で永久歯が作られる時期。まずは保護者の方が磨いてあげて、歯磨きの習慣を身に付けましょう。
- ◆学童期…乳歯と永久歯の交換の時期。歯並びが、凸凹しているの、歯ブラシのあて方に注意して磨きましょう。
- ◆成人期…食事の時間が不規則になるなど生活環境が変化し、虫歯だけではなく、歯周病のリスクが高まる時期。歯周病のチェック、ケアが必要です。
- ◆高齢期…歯肉が衰え、虫歯や歯周病が進行しやすく、喪失する歯も多くなる時期。歯ブラシと歯間ブラシを併用して、歯と歯の間の歯垢も除去しましょう。

何事も早めのケアが大切。歯と口の健康をつくるために普段の生活を見直して、規則正しい生活を身に付けましょう。

