

若宮健康だより

若宮地区健康情報 第71号

発行：若宮地区保健推進委員会

代表：

編集協力：前橋市健康増進課

発行日：2026年3月1日

「弥生三月」春のおとずれも真近ですが、皆様お元気でお過ごしでしょうか？

今年度実施しました、保健推進員の活動の一部をご報告させていただきます。



9月4日 すこやか健康教室



今回は、双子の赤ちゃんとパパさんも参加されました。栄養士さんからの離乳食のお話や、保育士さんの親子体操、お母さん方の情報交換等楽しそうに過ごしていました。



11月20日 いきいき健康教室



歯科衛生士さんから、歯や口のトラブル、歯周病予防等のお話をうかがい、口周りの筋肉を鍛える体操や、唾液腺マッサージを教えてくださいました。

おしゃべりもお口の体操ですよ～😊

いきいき元気会日程 13:30～15:00(木) 若宮三丁目公民館

令和8年	5月21日	6月18日	7月16日
	9月17日	10月15日	11月19日
	12月17日		
令和9年	1月21日	2月18日	3月18日

★4月と8月は、お休みです

★すこやか健康教室(9月)開催予定

★いきいき健康教室(11月)開催予定

詳細は回覧板等でご案内します

※どなたでも参加できます



マスクをしたままでもできる



お口の体操

～ 唇や舌、頬やのどの筋力アップをすることは全身の健康へとつながります。
美味しく安全に食べて健康に過ごしましょう ～

ゲー



①唇をとがらせ前に突き出す

チョキ



②左右にしっかりと引く

パー



③大きく開ける



唇を閉じ、唇の内側で舌をぐるぐる回す



①頬をふくらます



②頬をへこませる



③左右交互に頬をふくらます



④唇をしっかりと閉じ上下交互に唇をふくらませる

開口運動



- ①口を最大限に大きく開ける
- ②10秒間保持する
- ③10秒間休む
- ④②③を繰り返す

●顎関節症の人や、あごが外れやすい人は、注意して行いましょう

前舌保持嚥下訓練

(ペロ出しごっくん)



- ①舌を少し前に出し、唇を閉じる(舌を強く咬まないよう注意しましょう)
- ②そのまま、つばをゴクンと飲み込む

★上手にできるようになったら「ゴクン」と、飲み込む途中で数秒保ってみましょう

空気を漏らさないようにするのがポイントです!

食べ物を食べながら行ってはいけません

食前や空き時間に
5回～10回
行いましょう

監修：戸原玄

東京医科歯科大学

摂食嚥下リハビリテーション学分野 教授

イラスト：福岡県歯科衛生士会

がんばり

カレンダー

★体操を実施したらチェックしましょう!

イイことがあるかも...

お名前

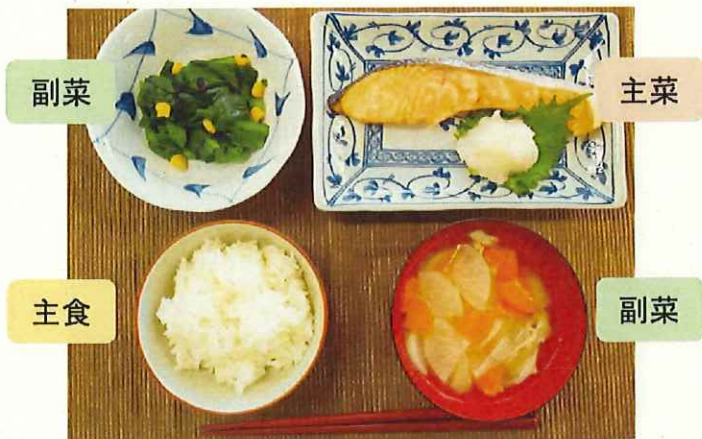
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
日																																
曜																																
チェック欄																																

骨粗鬆症を予防しよう！



骨の健康のためには、バランスの良い食事を中心に、様々な栄養素をとるように心がけることが大切です。普段の食事を見直して、これからも元気に生活していきましょう！

◆基本の食事は、主食・主菜・副菜



主食…ごはん、パン、麺類
エネルギーのもとになる！

主菜…肉、魚、卵、大豆製品
からだをつくるもとになる！

副菜…野菜、きのこ、海藻などを使った料理
からだの調子をととのえる！

◆1日のどこかで上手に食べよう！

牛乳・乳製品

1日の目安量



牛乳 200mL

or



牛乳
100mL



YOGURT
ヨーグルト
1カップ

果物

1日 200g を目安に



骨粗鬆症予防に骨骨 (コツコツ) 習慣

骨骨習慣① 食事はカルシウムを多く含む食材と
カルシウム吸収率がよい食材を組み合わせる

カルシウムを多く含む食材

乳製品、緑黄色野菜、大豆製品、小魚、いりごま等



カルシウム吸収率がよい食材

- ・ビタミンD：きくらげ、干しいたけ、魚類
- ・ビタミンK：ブロッコリー、納豆、わかめ



骨骨習慣② 骨粗鬆症検診

40～70歳までの5歳刻みの女性は
市の受診シールを使えば500円で受けられます。

骨骨習慣③ 天気の良い日は(屋外で)日光浴

週2～3日、15～30分でOK◎。

骨は生まれ変わる？！

年間で全体の約10%から30%、
3～5年で新しい骨に生まれ変わる。
今からでも間に合います！



～若宮地区保健推進員の声～

桃の木川サイクリングロードからは
赤城山の景色が見え、お散歩が気持ち良い。
若宮地区は「挨拶」が根付いた温かい地域です。
イベントやサロンに初めて参加する方にも
みなさん温かく声をかけてくれます。
お祭りやどんど焼きなどみんなで力を合わせて
地域の活動、お子さんの活躍を支えています。
小さなお子さんからお年寄りまで世代問わず
足を運んでいただけたら嬉しいです。

前橋市 健康増進課