
































# ◆トレーニング一覧表

		体幹-前	体幹-後	体幹-横	上半身	大腿	下腿
初級	1	 お腹	 背中	 横腹	 胸	 もも	 ふくらはぎ
		トランクカール	スパイン ヒップリフト	サイドベンド	壁 プッシュアップ	初級スクワット	シートッド カーフレイズ
	2	 お腹	 背中	 横腹	 二の腕	 前もも	 すね
		椅子ニーセラスト	片足 バックアーチ	トランクツイスト	初級 ディップス	椅子 エクステンション	シートッド トゥレイズ
中級	1	 お腹	 背中	 横腹	 胸	 もも	 ふくらはぎ
		クランチ	両手上スパイン ヒップリフト	ツイスティング ニーアップ	膝つき プッシュアップ	中級スクワット	カーフレイズ
	2	 お腹	 背中	 横腹	 二の腕	 外もも	 すね
		ニーセラスト	クロスバック アーチ	中級サイド ヒップリフト	中級 ディップス	アブダクション	トゥレイズ
上級	1	 お腹	 背中	 横腹	 胸	 もも	 ふくらはぎ
		レッグレイズ	片足スパイン ヒップリフト	ツイスティング シットアップ	プッシュアップ	フロントランジ	シングル カーフレイズ
	2	 お腹	 背中	 横腹	 二の腕	 内もも	 すね
		ヒップレイズ	スワン	上級サイド ヒップリフト	上級ディップス	アダクション	かかと歩き (2m=1回)

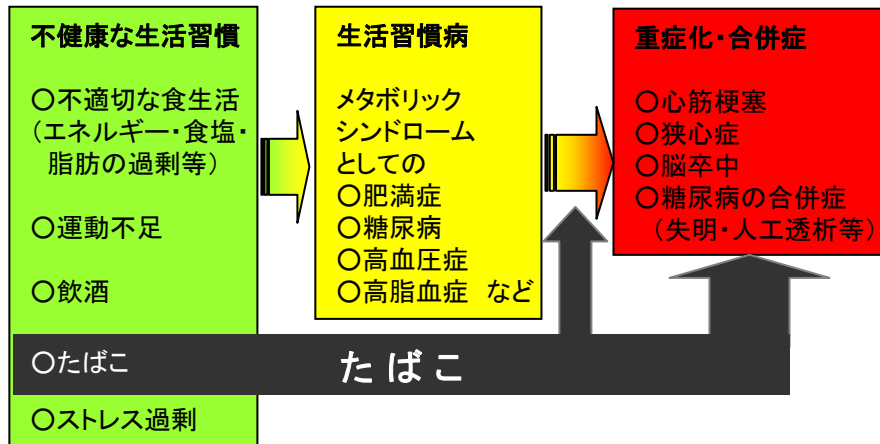
教材No. D-31

【教材のねらい】

・自分のレベルにあったトレーニングを理解し、どこの部位に作用しているかを知ることができる。

喫煙はがんだけでなく脳卒中、心筋梗塞、慢性気管支炎、肺気腫など様々な病気の危険因子となります

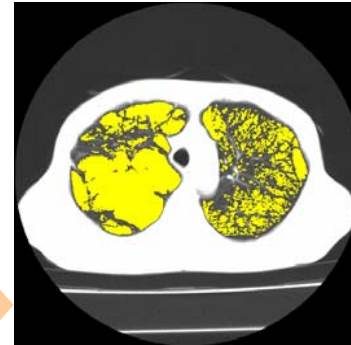
○喫煙により、脳卒中や虚血性心疾患のリスクが上昇します



○喫煙者にしよびよるたばこ病COPD(慢性閉塞性肺疾患)

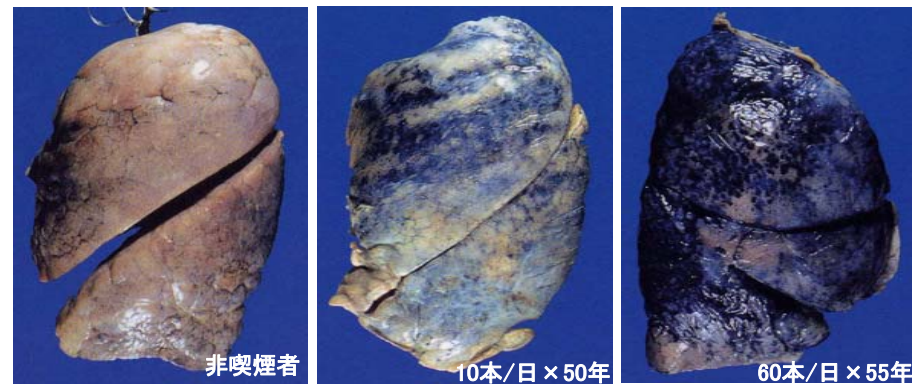
COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは・・・

慢性気管支炎・肺気腫など、肺への空気の流れが制約され、空気の出入りがうまくいなくなるために、せき、たん、息切れなどの軽症から始まり、重症になると**呼吸困難**を起こす病気の総称で、主に**喫煙が原因**で発症します



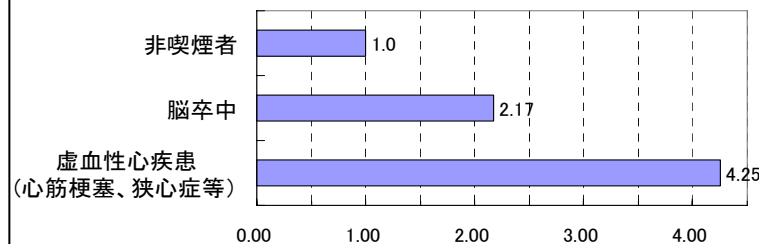
肺気腫患者の胸部CT画像  
黄色部分で肺の機能低下が起きています

## 非喫煙者と喫煙者の肺の違い



## 循環器病による死亡

非喫煙者を1とした場合の喫煙者の死亡リスク(男性:21本以上/日)



## 禁煙したい方へ ～まず知っていただきたいこと～

- 喫煙は単なる嗜好や習慣ではなく、**ニコチン依存症**という「繰り返し治療が必要な慢性の病気」です。
- 自分1人で「がまん大会型」の禁煙をすることも可能ですが、一般に禁煙が長続きしなかったり、体重が極端に増加したりする場合があります。禁煙にあたっては効果が確認された禁煙のノウハウやニコチンパッチ、ニコチンガムなどの薬剤、医療従事者からのサポートを組み合わせる方が「楽に」「確実に」、そして「体重もあまり増加せずに」禁煙できます。
- 自分にあった禁煙方法について、まずは\_\_\_\_\_に相談してみましょう。

### 【教材のねらい】

・喫煙習慣は動脈硬化のリスクの1つでもあり、行動療法的アプローチが有効である。本人の禁煙に対する意識を確認した上で、関心のない人は情報提供にとどめ、関心がある・禁煙したいと思う人に禁煙を支援する事が必要である。本資料で喫煙が健康に及ぼす影響および禁煙にあたっての留意点を学び、実際の禁煙支援につなげることができる。

### 【資料の使い方】

本資料の活用その他、さらに保健指導実施者は禁煙を希望する人に対しより効果的な禁煙支援が行えるよう、厚生労働省において最新の科学的知見を踏まえて策定された「禁煙支援マニュアル」を活用し、「喫煙と健康」に関する健康教育を行うために必要な基礎知識や、実施方法、留意事項等について学習する。

また本資料中に、各保険者における禁煙支援が可能な保健指導者の連絡先を記入し使用する。

## たばこの害を知っていますか？

あなたはどれだけたばこの害を知っていますか？

下記の項目について、知っていたら○、知らなかったら×を右の記入欄につけてみましょう。

- |    |   |                          |
|----|---|--------------------------|
| 1  | たばこ煙には200種類以上の有害物質が含まれている。                                  | <input type="checkbox"/> |
| 2  | たばこ煙の主な有害物質は、発がん物質、ニコチン、一酸化炭素、繊毛障害性化学物質である。                 | <input type="checkbox"/> |
| 3  | たばこは肺がんの主な原因である（男性では70%）。                                   | <input type="checkbox"/> |
| 4  | 喫煙は肺がんのほか、口腔がん、喉頭がん、食道がん、胃がん、肝臓がん、すい臓がん、膀胱がん、子宮頸がんなどの原因である。 | <input type="checkbox"/> |
| 5  | 未成年者の喫煙は成人以上に害が大きい。   | <input type="checkbox"/> |
| 6  | たばこ煙は気管支喘息の誘因になる。   | <input type="checkbox"/> |
| 7  | 喫煙者は慢性気管支炎や肺気腫にかかりやすい。                                      | <input type="checkbox"/> |
| 8  | 喫煙者は心筋梗塞などの心臓病にかかりやすい。                                      | <input type="checkbox"/> |
| 9  | 喫煙者は脳卒中にかかりやすい。   | <input type="checkbox"/> |
| 10 | 喫煙者は胃潰瘍にかかりやすく、再発しやすい。                                      | <input type="checkbox"/> |
| 11 | 喫煙妊婦では低体重児が生まれやすく、妊娠の異常が起こりやすい。                             | <input type="checkbox"/> |
| 12 | 喫煙は歯周病の原因である。   | <input type="checkbox"/> |
| 13 | 喫煙者はアルツハイマー病や認知症にかかりやすい。                                    | <input type="checkbox"/> |
| 14 | 喫煙者は皮膚の老化が非喫煙者より早く進行する。                                     | <input type="checkbox"/> |
| 15 | 喫煙者の平均寿命は非喫煙者より約3年短い。                                       | <input type="checkbox"/> |
| 16 | 副流煙（たばこの先端から立ちこめる煙）の方が主流煙（喫煙者が口から吸い込む煙）より有害性が高い。            | <input type="checkbox"/> |
| 17 | 受動喫煙でも肺がんにかかることがある。   | <input type="checkbox"/> |
| 18 | 両親（特に母親）の喫煙は新生児、幼児の肺炎やその他の呼吸器疾患の原因になる。                      | <input type="checkbox"/> |
| 19 | 喫煙の依存性はニコチンによる。   | <input type="checkbox"/> |
| 20 | 禁煙すると時間が経つにつれ、危険性が低下する。                                     | <input type="checkbox"/> |

○が15個以上 : よくご存知です、たばこは吸わないようにしましょう

○が8-14個 : もう少し学習しましょう

○が7個以下 : しっかり覚えましょう

## 教材No. D-33

### 【教材のねらい】

・たばこの害についての本人の理解度を確認し、禁煙支援のアセスメントの際に活用する。

### 【資料の使い方】

・禁煙支援を始める前に本人から記入してもらう。



## ご存じですか？

—『歯周病』は糖尿病の第6番目の合併症と言われています—

『歯周病』は腎症、網膜症、神経障害、大血管障害、小血管障害に次ぐ、  
第6番目の慢性合併症とも言われています。

国内外の調査から、糖尿病の人はそうでない人と比べて、  
『歯周病』に罹っている率が高く、しかも、重症化しやすいこと  
むし歯も多く、残っている歯の数が少ないこと がわかっています。

### 糖尿病があると・・・



### 血糖値のコントロールと歯の健康

糖尿病治療の基本は適切な「食事」と「運動」です。

しかし、歯周病が進んで歯を失ってしまうと、あまり噛まなくて良い、柔らかな食品に偏りがちになります。こうした、柔らかな食品にはブドウ糖やショ糖などの吸収の早い糖質が多く含まれるものが多くなり、血糖値を急激に上げる危険があります。

よく噛んで食事をすると、ゆっくりと食事することになり、食べ過ぎを防止し、少ない量でも満足感が得られるようになります。

さらに、噛みごたえのある食品は食物繊維の量が多く、脂質や糖質の量は少なめであり、食物繊維は食品中の脂肪や糖質の吸収をゆっくりにします。

また、近年、糖尿病患者に対し歯周病の治療・管理を行うことにより、血糖コントロールが改善したとの報告がなされており、糖尿病(高血糖)と歯周病の間には双方向の関係があるのではないかと注目を集めています。



このため、

糖尿病の人は、歯周病の予防・管理に人一倍の注意が必要です。

もちろん、きちんとした血糖コントロールも不可欠です。

#### こんな症状があったら要注意

- 歯みがきの時に歯ぐきから血がでることがある
- 歯ぐきが腫れることがある
- 歯と歯の間にもものがはさまる
- 口臭が強いと言われたことがある
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がぐらぐらする

#### 【歯周病予防のための2大ポイント】

- ①歯ブラシとデンタルフロス・歯間ブラシを使って、きちんと歯垢(デンタルプラーク)を落とす(セルフケア)
- ②定期的に歯科医院でチェックや歯石除去を受ける(プロフェッショナルケア)

#### ★ 歯周病などの歯科治療・管理にあたっての留意事項★

- 歯周病の治療・管理を効果的にしていくためには、歯科的な対応だけでなく、血糖値のコントロールが欠かせません
- また、歯周治療のための小手術や、抜歯などを行う際に、一時的に血糖値のコントロールが悪くなる場合もあります
- このため、糖尿病の治療をしている医師と歯科医師の連携が不可欠になります。
- 歯科を受診する際には、「血糖値が高いと言われている」、「糖尿病の治療を受けている」旨、忘れずに伝えましょう



**【教材のねらい】**

・ 糖尿病により、歯周病が発症・増悪しやすいことを理解し、歯周病の自覚症状がないかどうかを自分で確認する。その上で、歯周病予防にはセルフケアとプロフェッショナルケアが不可欠であることを理解する。

**【資料の使い方】**

・ HbA1c 5.5% (空腹時血糖110mg/dl) 以上の者を中心に、必要に応じて説明する。

・ 必要に応じて「No. D-35 (肥満と咀嚼の関係)」、「D-37 (歯の健康)」についても、説明する。

## あなたは何回嚙(か)んでいますか？

—しっかり嚙んで食べる(一口 30 回)は今すぐできる『肥満予防法』\*です—

### しっかり嚙んで食べると…

早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎ・ドカ食いを防止します

よく嚙むことで視床下部からホルモン(神経ヒスタミン)が分泌され、食欲を抑制します

よく嚙むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加します

ゆっくり、よく味わうことになり、うす味、少量でも十分な満足感が得られます

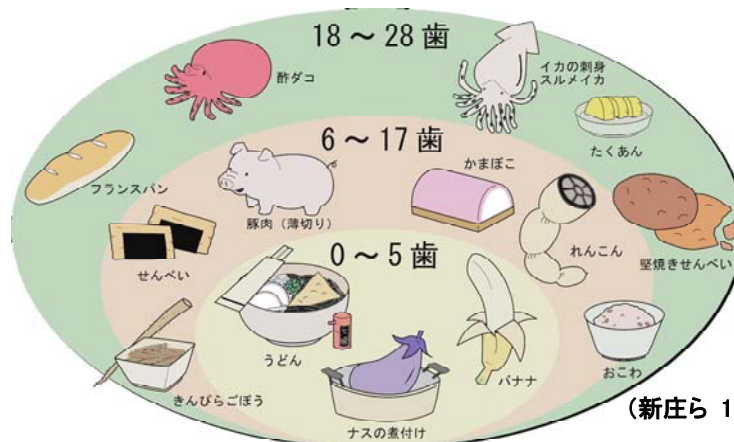
## 肥満の解消・予防

### ★ 実践のためのヒント★

- 食べ物を一口入れたら、箸を置いて、30回嚙むまで次を口に運ばないようにしましょう。
- カレンダーや日記に食事毎に「しっかり嚙んで食べられたら◎印」を付け、少しずつ◎印を増やすように努力するのも良い方法です。

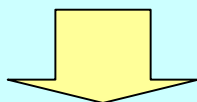
バランスの良い食事を、美味しく、しっかり嚙むためには  
自分の歯を健康に保つことが重要です

### 歯の数と食べられるものの関係



\*食事をよく嚙んで減量につなげる方法は「肥満症治療ガイドライン 2006」の中でも、「咀嚼法」として位置づけられています。

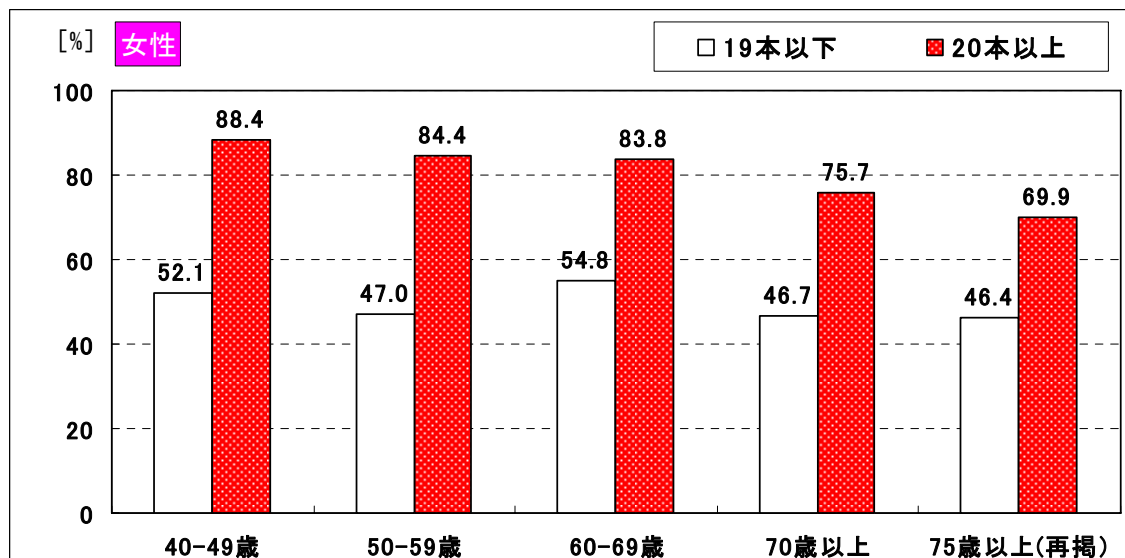
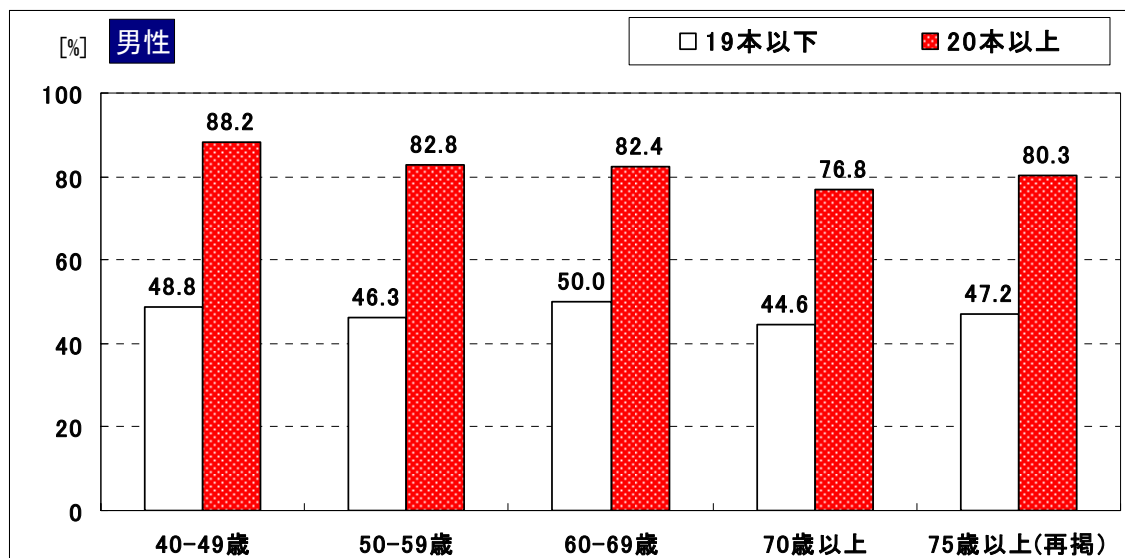
厚生労働省が実施した国民健康・栄養調査においても、『40 歳以上において、歯の本数が 20 本以上の者は 19 本以下の者に比べ、「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合が高い。』との結果が出ています。



バランスの良い食事を、しっかり噛んで  
「肥満予防」、そして「メタボリックシンドロームの予防」  
につなげるためには『歯の健康』を保ち、  
いつまでも自分の歯でかめるようにすることが重要です。

## 歯の本数区分別、「何でもかんで食べることができる」

### と回答した者の割合(40 歳以上)



**【教材のねらい】**

・肥満を招きやすい食習慣として、「早食い」があることを認識し、しっかりと噛んで食べる習慣を身につける事が肥満予防に繋がることを理解する。併せて、きちんと噛むために自分の歯を保つことの重要性を理解する。

**【資料の使い方】**

- ・ BMI 25以上を中心に、問診において「早食い・ドカ食い・ながら食が多い」に「はい」と回答した者に対して説明する。
- ・ 必要に応じて「D-37(歯の健康)」についても説明する。