6月は食育月間

毎月19日は『食育の日』

食育をすすめよう

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！

「食育」とは、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力をつけて、健全な食生活をおくるためにすることです。食を通して心とからだを健康にして楽しく生きる力を身につけることです。

平成17年6月に食育基本法が制定されました。食育基本法が制定された背景や「食育」が注目された背景には食をめぐるさまざまな社会問題があります。

今を生き生きと過ごし、生涯にわたって健康で楽しく、そして美味しさを感じながら食事をするためにも、毎年の「食育月間」や毎月の「食育の日」をきっかけに「食べること」について考えてみてはいかがでしょうか！

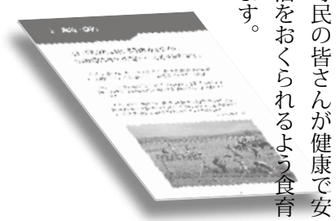
栗山町食育推進計画を策定

町では3月に、食育基本法に基づいた『栗山町食育推進計画』を策定しました。

この計画は、町民の皆さんが「食」について考える習慣を身に付け、健全で安全な食生活をおくることができるよう、食育を推進する上で必要な事項を定めています。

現代社会では、食に対する意識の変化や食習慣が「乱れてしまい、栄養の偏り、生活習慣病の増加、食品の廃棄など、さまざまな問題を抱えています。

町は、町民の皆さんが健康で安全な食生活をおくられるよう食育を推進します。



健康で豊かな食生活を

栗山町は、豊かな自然環境の中で多くの農産物が生産されている食材の宝庫です。また、消費者と生産者が顔を見せあって付き合いのできる地域でもあります。

町や団体などでは、各分野の地域資源を生かした食育に取り組んでいます。地産地消の大切さを知ってもらい、栗山町で生産された豊富な食材を生かして『健康で心豊かな食生活』をおくってもらおうという狙いがあります。

町内の子どもたちを対象にした田植えや稲刈りなどの農業体験、栗山産の食材を生かしたクッキング教室、町外からの修学旅行生を受け入れる農家体験などさまざまです。

今年度は、これまでの取り組みのほか、食育への関心が高い子育て世代の母親を中心とした食育事業を計画しています。

昨年実施したイモ掘り体験。これがきっかけでイモを食べられるようになった子も

食育推進計画の目標

「健康で長生き、楽しく心豊かな食生活の実現」

- 地産地消で豊かな食生活
- 朝食の大切さを知り、元気で健康な食生活
- 家族団らんで楽しい食生活（共食）

パクモグ相談番外編

おいしい！楽しい！味覚体験

■日　時　6月21日(金)
10：00～12：00

■場　所　子育て支援センター（児童センター内）

メニュー①
化学調味料のだしと天然だしをくらべてみましょう

メニュー②
栗山産の野菜を使った味噌汁とおにぎりを作って食べてみましょう！いつも作る味付けは濃い？薄い？

【問い合わせ】町地域医療・保健対策室　☎73-2256

食育のカタチ

水上　真奈美さん（34歳）
右:**絢音**(あやね)ちゃん(4歳)、中:**紗希**(さき)ちゃん(2歳)

昨年、イモ掘り体験に参加しました。娘はイモがあまり好きでなかったのに、自分で土を掘って収穫したのが楽しかったようでイモ嫌いがなおりました。自分で収穫したイモを特別なものだと感じたようです。それが良い影響を与えたのかもしれません。食事を家族みんなでとると楽しく食べられます。楽しい食事は娘たちが好き嫌いをしないで食べることにつながると思います。

町地域医療・保健対策室
管理栄養士　上西 洵子

まずは食事を楽しむこと

「食育」とは、食に関することをさまざまな角度で「楽しむ」ことだと思っています。

楽しく食事をすることはとても大切です。人は食事をする時の雰囲気、食習慣、心身のバランスが取れた時に美味しさを感じます。皆さんも誰かと楽しく食事したことで料理が美味しく感じたことはないでしょうか。

毎月実施している、調理や試食をかねた親子栄養相談に参加しているお母さんが「子どもが家では食べない野菜なのに、ここでは食べてくれる」と話してくれました。みんなで食べるという楽しい環境から、子どもが『食べてみよう』という気持ちになったのでしょう。このような経験が食育にもつながります。

食べることに感謝する心を育てる

栗山町では、季節を通していろいろな農作物を生産しています。旬の野菜を旬の時期に食べられる環境はとても貴重なことです。

生活している地域で育ったものを食べて生活することを良いとする〝身土不二(しんどふじ)〟という言葉があります。農作物の栽培や収穫を楽しみ、地域の食材で料理を作り、生産者に感謝の気持ちをもって食べることは大切です。おいしく食べる楽しみとは違った視点から食を「楽しむ」ことにもつながります。

食べることは生きることの基本で暮らしの一部です。食に関わる全てのことが自分にとっての「食育」につながります。毎日の食事を楽しみ、おいしく食べられることに感謝し、心も体も元気に過ごしましょう。

知っておきたいまちの予算

栗山町の予算と財政状況

vol.13

まちの財政状況をわかりやすく的確に発信します

◆わかりやすい財政情報を！

昨年度から連載しています定期財政情報「知っておきたいまちの予算」を、今年度も継続して実施します。

今年度は、隔月での掲載とし、4月に全家庭に配布しました予算説明書に掲載することができなかった項目のほか、財政に関する基礎知識や、リアルタイムな財政情報などをわかりやすくお伝えしていく予定です。

今月号では、平成25年度の一般会計予算を一般家庭の生活に置き換えた場合の、まちの家計簿を作成しました。町民皆さんが納める税金が、どのような目的に使われているのか、ご確認ください。

◆ご意見をお待ちしています

予算・決算の仕組みや、難しい財政用語の解説など、町財政に関するご質問や、ご意見などを随時お受けしています。寄せられた内容は、今後の財政運営のほか、情報発信反映させていきます。

財政モニター学習会の様子

【知っておきたいまちの予算】今後の掲載予定

掲載月	主な掲載予定内容
8 月 号（第 14 号）	地方交付税の仕組みについて
10月号（第 15 号）	平成 24 年度決算の概要について
12月号（第 16 号）	まちの財政状況について①（各指標からみるまちの現状など）
2 月 号（第 17 号）	まちの財政状況について②（基金・町債残高の現状など）
3 月 号（第 18 号）	財政モニター制度の取り組みについて

【問い合わせ】
町経営企画課
行政経営グループ
☎ 73-7503

まちの財政をもっと知りたい！

『まちの財政学習会』を始めます

今年度から、町財政への理解や関心を深めていただくことを目的に、小グループなどからの申し込みによる「まちの財政学習会」を実施します。

担当職員が地域に出向き、本年度の予算をはじめ、財政全般、主要事業の概要などについての説明を行いますので、希望される各団体は、経営企画課行政経営グループまで申し込みください。

【対象は・・】
町内会、自治会、各種団体、企業など、概ね５人以上の団体

【開催日時は・・】
平日（9:00から17:00まで）を基本としますが、夜間、休日での開催など、可能な限りご要望に対応します。

【その他】
会場の確保および参加者の案内は申込者各位で行っていただきます。

多くの申し込みをお待ちしております。

平成２５年度版「主要事業の当初予算の概要」を作成

今年度に実施する主要事業の概要、予算成立の過程などをまとめています。町内公共施設に置いていますので、ご自由にお持ちいただき、ご覧ください。

まちの予算を「家計簿」に例えてみると

平成25年度の一般会計予算を、1カ月の収入20万円の一般家庭の生活に置き換えた形で家計簿を作成しました。一般家庭の家計とまちの予算では、お金の使い道や規模が違いますので、単純に比較することはできませんが、一つの目安としてご覧ください。

【収入を見てわかること】

1カ月の収入は、父の給料（町税や地方交付税など）や、母のパート収入（使用料・手数料、諸収入）以外に、預金の引き出し（繰入金）や、銀行からの借り入れ（町債）により成り立っている状況です。

【支出を見てわかること】

1カ月の支出のうち、家族の食費（人件費）や医療費・教育費（扶助費）など、生活していくために必要な経費や、住宅や車を購入した際のローン返済費（公債費）の合計が43・3％を占めている状況です。

また、ローン返済費は、の18％を占めていますが、毎年、徐々に減少しています。

【１カ月の家計簿に例えると】

収入		支出	
①父の給料（77.2%）	154,300 円	①生活費その１（43.3%）	86,500 円
■基本給（町税）	32,700 円	■食費（人件費）	30,800 円
■能力給（地方交付税など）	90,700 円	■医療費・教育費（扶助費）	19,700 円
■諸手当（国庫・道支出金）	30,900 円	■ローン返済費（公債費）	36,000 円
②母のパート収入など（6.4%）	12,800 円	②生活費その２（43.2%）	86,400 円
■パート収入（使用料・手数料など）	8,400 円	■光熱水費、被服代（物件費）	27,900 円
■臨時収入（諸収入など）	4,400 円	■家・車などの修理（維持補修費）	5,200 円
③先月の残金（0.6%）	1,300 円	■習い事、小遣いなど（補助費等）	43,900 円
■繰越金	1,300 円	■子どもへの仕送り（繰出金）	9,400 円
④預金の引出（3.9%）	7,800 円	③貯金・株式投資　（1.5%）	3,000 円
■繰入金	7,800 円	■貯金・投資（積立金、貸付金など）	3,000 円
⑤銀行からの借入（11.9%）	23,800 円	④臨時的な支出　（12.0%）	24,100 円
■町債	23,800 円	■住宅の増改築（普通建設事業費）	24,100 円
合　計　（①～⑤）	200,000 円	合　計　（①～④）	200,000 円

【栗山町の予算】

収入		（構成比）	支出		（構成比）
町　税	12 億 4,791 万円	77.2%	人　件　費	11 億 7,580 万円	43.3%
地方交付税など	34 億 6,740 万円		扶　助　費	7 億 5,211 万円	
国庫・道支出金	11 億 8,038 万円		公　債　費	13 億 7,423 万円	
使用料・手数料など	3 億 2,133 万円	6.4%	物　件　費	10 億 6,713 万円	43.2%
諸収入など	1 億 6,517 万円		維持補修費	1 億 9,861 万円	
繰　越　金	5,000 万円	0.6%	補 助 費 等	16 億 7,695 万円	
繰　入　金	2 億 9,791 万円	3.9%	繰　出　金	3 億 5,770 万円	
町　債	9 億 1,090 万円	11.9%	積立金、貸付金など	1 億 1,666 万円	1.5%
			普通建設事業費	9 億 2,181 万円	12.0%
合　計	76 億 4,100 万円		合　計	76 億 4,100 万円	

今後も引き続き、借入に頼らず収入に見合った生活をしていく必要があります

議会の動き

平成25年第3回栗山町議会臨時会において次の議案が審議されました。

議案

▼栗山町第5次総合計画の一部変更について
主要事業として、地域循環型再生可能エネルギー導入効果検証事業の追加です。

▼平成25年度栗山町一般会計補正予算（第2号）
歳入歳出予算に1619万1千円を追加し、総額を74億5699万1千円とするもので、主な内容は、南角田地区農業用排水路の補修などに係る補正です。

▼松栄団地13A棟新築主体工事の請負契約について
契約金額　9366万円
業　者　松原産業株式会社

▼松栄団地13B棟新築主体工事の請負契約について
契約金額　1億4700万円
業　者　朝日産業株式会社

▼副町長の選任について
岩田美春副町長の退任に伴い、花田正博氏（桜丘1丁目）が選任されました。

▼固定資産評価員の選任について
花田正博氏（桜丘1丁目）が選任されました。

報告

▼平成24年度栗山町一般会計補正予算（第11号）の専決処分について
歳入歳出予算から1156万8千円を減額し、総額を78億5536万3千円とするもので、専決処分の主な内容は、歳入では町税や地方交付税などの確定見込みによる補正、歳出では除雪対策費などの減額に係る補正であります。

▼栗山町税条例の一部を改正する条例の専決処分について
▼栗山町都市計画税条例の一部を改正する条例の専決処分について
▼栗山町国民健康保険税条例の一部を改正する条例の専決処分について
以上の条例については、地方税法の一部を改正する法律による関係部分の条例改正であります。

新しい副町長に　花田正博　氏

5月24日付で、体調不良を理由に岩田美春副町長が退任され、議会の同意を得た花田正博氏（前くりやまブランド推進室長）が25日から副町長に就任いたしました。
花田氏は、淑徳大学卒業後、昭和54年4月に栗山町役場奉職。現在56歳。

花田正博　新副町長

■就任あいさつ■
岩田副町長が非常に体調が優れないなか、私どもを導いていただいていましたが、今回、緊急事態ということもあり、この重責をお受けすることといたしました。ご承知の通り、地方自治体の抱えている課題は非常に多様で、待ったなしにやらなければならない課題が山積しています。
椿原町長の政策目標の「思いやりの心がかよう明るく元気なまちづくり」の実現に向けて、身を粉にして職員一丸となって職に専念したいと思っております。

■退任あいさつ■
今、まちづくりを取り巻く環境は厳しい状況にあります。本町も大きな課題が山積する中、自治基本条例がスタートし、新たなまちづくりが始まりました。
まちづくりは更なるスピードと現場主義が求められますが、私の今の健康状態では、その職責を果たすことは出来ないと、退任の決断をいたしました。任期の途中という事で、申し訳ない気持ちでございます。これまでのご支援に心から感謝申しあげ、退任のあいさつとさせていただきます。ありがとうございました。

岩田美春　前副町長

生活と環境

安全・安心な町を目指して

【問い合わせ】町環境生活課
環境生活グループ☎(73)7510

狂犬病の追加予防注射

4月に狂犬病予防注射を受けることができなかった飼い主の方を対象に、次の日程で追加の集合注射を行います。この集合注射以降は、各自で最寄の動物病院で受けていただくことになります。

●注射料3040円
登録料3000円（未登録犬）

6月15日（土）

実施場所	時間
円山文化センター	9:00～9:10
御園公民館	9:20～9:30
南学田公民館	9:40～9:50
南部公民館	10:10～10:30
杵臼自治会館	10:40～10:50
鳩山中央公民館	11:10～11:20
ポプラ団地入口	11:30～11:40
中里公民館	11:45～11:55

6月16日（日）

実施場所	時間
栗山公園第1駐車場	9:00～9:10
岡山砂利	9:15～9:25
ふたば児童公園	9:30～9:40
角田農村環境改善センター	9:50～10:00
富士中央公民館	10:10～10:20
南町内会館	10:25～10:35
運動公園南側	10:40～10:50
警察署駐車場	10:55～11:05
くりやま金物店	11:30～11:40
栗山町役場南側	11:25～11:40

ごみ処分場見学会を実施

皆さんが出したごみは、施設でどのように処理されているのかを知っていただくため「ごみ処分場見学会」を5月23日に実施しました。今回、見学会に参加した皆さんの声とともに、ごみ処分施設を紹介します。

①資源リサイクルセンター

①資源リサイクルセンター
この施設は「缶・びん・ペットボトル」「プラスチック」「資源ごみ」の中間処理（再分別や梱包など）を行っています。
写真を見て分かる通り、1週間分のごみの山に作業員が胸まで埋もれて作業を行っています。
「炭にできるごみ」の中にはティッシュペーパーや汚れた紙だけで、それ以外の紙類はリサイクルしていますので、黒の指定袋に入れるか、新聞紙にはさんで資源ごみの日に出してください。

リサイクルセンター作業員からひとこと
ほとんどが一洗いしてきれいな状態ですが、中には醤油や納豆などで、べたべたなままの袋もあります。

②堆肥化施設

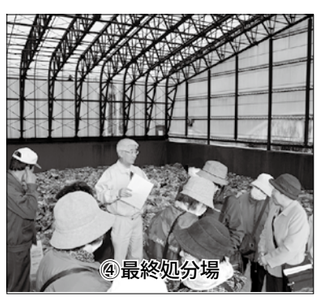
②堆肥化施設
家庭から出される「生ごみ」と「下水道汚泥」を混ぜて、『栗肥土（くりぴっと）』という堆肥を作っている施設です。生ごみ約1千㌧から、1年かけて発酵と切り返しを行い250㌧が製品として出来上がります。町民のみなさんには1袋10㌔300円で販売しており、好評です。

③炭化処理施設

③炭化処理施設
この施設は「炭にできるごみ」で炭を作っています。
これまで埋立てていたごみを減らし最終処分場を延命させようとするものです。
ごみの分別が不十分なため手作業で異物を除去してから炭化しています。
今後、堆肥と同様に炭の販売を計画していますが、異物の混入が多く販売できていないのが現状です。

参加者からひとこと
資源となる紙がたくさん入っていることにびっくりした。袋の中身を隠して分別せずに出している人がいる。多くの人がきちんと分別しているのに、面倒くさいから分別しないとは・・がっかりしました。

炭化処理施設作業員からひとこと
炭にできるごみでくるんで出された「生ごみ」、「電池」、「ガラス」や、汚物を全く取っていない「おむつ」などが入っている事もあります。


④最終処分場

④最終処分場
最終処分場は約8300㎥の埋立場所が3カ所あり、現在、2カ所目の7割程度埋立てられている状況です。
炭化処理が始まり埋立のペースは遅くなっていますが、「炭にできないごみ」の袋の中に分別されていないごみが入っていて、処分場の埋立てが増えている現状です。
最終処分場は、なるべく長く利用することが、将来の住民負担の軽減につながります。

春の叙勲受章 おめでとうございます

4月29日付けで発令されました平成25年春の叙勲と、第20回危険業務従事者叙勲にて、本町より2人の方が受章されましたのでご紹介します。

瑞宝双光章（更生保護功労）

保護司としてご活躍されております藤原東峰（とうほう）さん（桜丘2）が瑞宝双光章（更生保護功労）を受章されました。

藤原さんは、昭和56年3月31日から現在まで32年の永きにわたり、保護司として、社会奉仕の精神のもとに、保護観察対象者の指導監督・補導援護に誠心誠意、尽力し、多くの者を改善更生に導いてきました。

藤原　東峰（とうほう）さん（桜丘2丁目：73歳）

瑞宝単光章（危険業務従事者叙勲）

第20回危険業務従事者叙勲で南空知消防組合消防署の元署長　畠山和久さん（松風3）が瑞宝単光章を受章されました。

畠山さんは昭和46年に消防士となり、以来平成19年まで36年の永きにわたり消防業務に精励し消防職団員の技術の向上、近代的消防機械器具の整備に努め本町の消防行政の発展に貢献されました。

畠山　和久さん（松風3丁目：66歳）

こんにちは！

私たち栗山青年会議所です。⑰

今年もやります！『くりやまマルシェ』

こんにちは！栗山青年会議所、笑顔あふれる地域創造委員会の山﨑晃市です。

『くりやまマルシェ2013』が8月17日㈯に栗山公園特設会場にて開催することが決まりました。今年のテーマ～魅力再発見つなげよう食の絆～のもと、この恵まれた栗山町と南空知の大地、豊かな自然の中で採れた農産物はもちろん、飲食店を中心とした加工品のかずかずを、北海道各地より来場される皆さんにご堪能いただければと思います。

また、今年も昨年同様栗山英樹監督公認の【栗山監督杯争奪うまいもんグランプリ】の開催が決定しました。栗山の食材を活用した各店秀逸の一品でグランプリを目指していただきます。

さらに、今年は栗山産の農産物を使い新たな栗山ブランドづくりを考案中です。その他、軽トラの荷台いっぱいの野菜を「袋詰め放題」できるイベントや、特設ステージではインディーズバンドのライブなど楽しい企画が満載です。ご家族・友達・カップルで『くりやまマルシェ』を体感ください。

昨年は、過去最高の4000人が来場した「くりやまマルシェ」

【くりやまマルシェ2013開催概要】

◆開催日
8月17日㈯　午前9時～午後5時
雨天順延

◆会場
栗山公園　特設会場

◆問い合わせ
栗山青年会議所　蛯名
090（7053）3754

保険料についておしらせします

後期高齢者医療制度

制度についてのお問い合わせ
北海道後期高齢者医療広域連合　☎011-290-5601
町住民福祉課住民・国保グループ　☎73-7508

保険料についてのお問い合わせ
町税務課課税グループ　☎73-7505

■平成25年度の保険料はこのように計算されます

個別の保険料は7月におしらせします。

①均等割
【1人当たりの額】
47,709円

＋

②所得割
【本人の所得に応じた額】
（平成24年中の所得－33万円）×10.61%

＝

1年間の保険料
（100円未満は切り捨て）

○ 1年間の保険料の上限額は55万円です。
○ 年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。
※所得とは前年の収入から必要経費（公的年金等控除や給与所得控除額など）を引いたもの

◇保険料の軽減

① 均等割の軽減（年額）

● 軽減は、被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。
● 被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

所得が次の金額以下の世帯	減額割合	均等割の年額
33万円かつ被保険者全員が所得0円（年金収入のみの場合、受給額80万円以下）	9割軽減	【年額】4,770円
33万円	8.5割軽減	【年額】7,156円
33万円＋（24万5千円×世帯主以外の被保険者数）※単身世帯の方は、該当しません	5割軽減	【年額】23,854円
33万円＋（35万円×世帯の被保険者数）	2割軽減	【年額】38,167円

被保険者とは加入者のことを言います。

被用者保険とは、協会けんぽなど、主にサラリーマンの皆さんが加入している健康保険のことで、市町村の国民健康保険は含まれません。

② 所得割の軽減

● 被保険者個人の所得で判定します。

所得が次の金額以下の方	軽減割合
所得から33万円を引いた額が58万円以下の方	5割軽減

③ 被用者保険の被扶養者だった方の軽減

●この制度に加入したときに被用者保険の被扶養者だった方については、所得割はかからず、均等割が9割軽減となります。

◇保険料の減免

災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料のお支払いが困難な方については、保険料の減免が受けられる場合があります。

保険料の**お支払いが困難な場合**は、町税務課課税グループへご相談ください。

元気が一番！

最近、「こころ」元気ですか？
「こころの体温計」でチェックしましょう

「夜、眠れない」「朝、起きるのがつらい」「やる気がでない」など、最近、こころの疲れや不調を感じていませんか？

日々の生活の中で、無理が続くと、身体はもちろんですが、こころのバランスが崩れやすくなります。

「こころの病気」を放っておくと・・

日本では、毎年3万人ほどの方が自殺で亡くなっています。その原因は、健康問題が最も多く、そのうち、うつ病などの「こころの病」が多くの割合を占めています。

うつ病は治療しないで、放っておくと徐々に悪化していきます。また、状態が悪くなってから治療を始めても治療の期間が長くなるため、早期発見・早期治療が大切です。

「こころの体温計」でストレスチェック

町では、こころの健康の啓発と早期発見のために、パソコンや携帯電話を利用して簡単な質問に答えるだけで、こころのストレス状況と落ち込み度がわかる「こころの体温計」を6月1日より導入しました。

定期的に、あなたや、家族、身近な人がどのような状態にあるのかチェックしてみましょう。

個人を特定されることはありませんので、安心して、お気軽にご利用ください。

結果が絵で表示されてわかりやすい

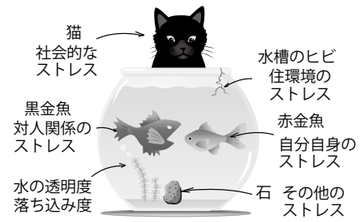
相談さきにもすぐ電話できる

▼パソコンからのアクセス
栗山町ホームページ
（http://www.town.kuriyama.hokkaido.jp/）
☞健康・福祉分野
☞健康づくり
☞【こころの体温計】
にアクセス

▼携帯・スマホから
※利用料は無料（通信料は自己負担となります。）

QRコードは「株式会社デンソーウェーブ」の登録商標です。

♥こころの体温計（本人モード）ストレス度・落ち込み度が分かります。
ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



本人モード　結果画面（例）

♥家族モード
あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

♥赤ちゃんママモード
産後の不安な心の健康状態が分かります。

♥ストレス対処タイプモード
あなたのストレス解消法はどのタイプ？

♥アルコールチェックモード
飲酒が心にどのような影響を与えているのか分かります。

胃・肺・大腸がん検診のお知らせ

◆日時　7月2日㈫ 午前7時～
◆場所　総合福祉センター「しゃるる」
◆対象
35歳以上の町民の方
（昭和54年3月31日までに生まれた方）
※40～74歳で町国民健康保険に加入の方は、特定健診も同時に受診できます。
◆料金
・胃がん　1000円
・肺がん　300円
・大腸がん　500円

献血のお知らせ

◆日程　6月21日㈮
◆場所・時間
・北海道内田鍛工株式会社
午前10時～11時
・日本高圧コンクリート株式会社
午後0時15分～1時15分
・JAそらち南
午後1時30分～2時30分
・栗山町役場
午後2時45分～4時

■申込先・問い合わせ
町地域医療・保健対策室
☎㉓2256

【問い合わせ】
町地域医療・保健対策室
☎73-2256

健康のコラム

あらい歯科 院長　新井　由（ゆかり）

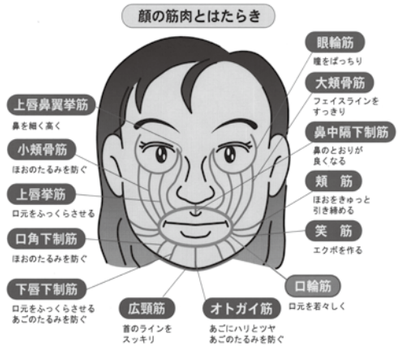
アンチエイジング
～はつらつとした表情に！～

毎朝ほとんどの方が自分の顔を鏡で見られると思います。自分の顔が年齢と共に衰えるのは男性・女性を問わず嫌なものです。顔を引き締めるために無理なダイエットをすれば、たちまち身体はバランスを崩し、健康を害す恐れがあります。

人間の頭部の筋肉は咀嚼（そしゃく）筋と表情筋に分けられます。簡単にいうと食べたり飲んだりするために使う筋肉と表情を作るための筋肉に区別されます。

表情筋は通常の生活では全体の30％しか使っておらず、無表情で筋肉を使わなかったり、加齢などが原因で衰え、衰えた表情筋は今まで保っていた顔のハリなどのバランスを崩し、シワや、たるみになります。

表情筋は口の周りや、耳や、鼻の周りなど合計24種類もありますが、口の周りの筋肉（口輪筋）とつながっているものが最も多く、大切な役割があります。



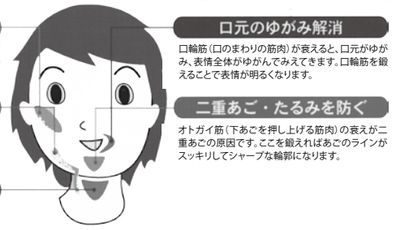
◆小顔効果のあるストレッチ◆

これまでの顔やせ運動（小顔運動）の筋肉を〝押す〟運動はもちろん効果がありますが、筋肉を〝引く〟ストレッチのほうがより効果的です。顔の筋肉を鍛えるためには口輪筋・頬筋に負担をかけ、トレーニングすることで、多くの表情筋と繋がっているために協調運動した多くの表情筋にストレッチ効果が表れます。つまりくちびるをストレッチしてくちびるを刺激することでくちびるの閉鎖力を強化することから始まります。

結果的に顔の筋肉全体が引き締まってあこがれの「小顔」効果、イキイキとした笑顔、豊かな表情が表れます。

◆くちびるストレッチのやり方◆

専用の器具を使った場合に比べると、効果的には劣りますが、割り箸1本を用意すれば、すぐに取り組めるのが利点です。



①上くちびるの真ん中を親指と人差し指でつまみ、前方に20回引っ張ります。

②①の要領で下くちびるの真ん中をつまみ、前方へ20回引っ張ります。

③割り箸を上下のくちびる全体を使って強くはさみ、この状態を約2分間持続します。

以上、①～③を1日2～4回を目安に、毎日時間を決めて行います。

くちびるストレッチは、痴呆症や生活習慣病、むし歯予防にも効果あり！

くちびるストレッチによるくちびるへの刺激は表情筋（口輪筋・頬筋）のトレーニングとなり、くちびる閉鎖力の強化や、咀嚼力や舌の力がアップし、運動機能の回復・老化の予防につながります。この顔面神経への刺激は前頭葉への脳血流量を増加させ、痴呆症の予防と治療に効果が期待できます。

また、睡眠時における舌根沈下の防止、睡眠時における口呼吸を鼻呼吸へかえる効果、それによる口腔粘膜の乾燥を防止するはたらきもあります。

睡眠時における舌根沈下の防止は気道を確保しイビキを改善します。それは閉塞型睡眠時無呼吸症候群を軽減し、生活習慣病（不整脈、狭心症、脳梗塞など）の予防につながります。

睡眠時に口呼吸を鼻呼吸にすることで鼻腔やのどの炎症が軽くなり、アレルギーや病巣感染（喘息やアレルギー性鼻炎など）が減少します。

口腔粘膜の乾燥防止は唾液の消毒や殺菌作用を働かせ、プラークを抑制して、むし歯・歯周病の予防になります。

このようにくちびるストレッチには美容と健康にさまざまな効果があります。即効性のある方法ではありませんが、毎日、少しの負荷をかけた簡単なトレーニングです。地道で単調な事を継続する難しさはありますが高価な方法ではありません。

まずは今日から鏡を見て口をとじるところから始めませんか？

※栗山町地域医療協議会のご協力により、町内で開業している医師・歯科医師・薬剤師さんによる「リレー方式」で連載しています。