



Special Olympics
Health

MADE
POSSIBLE BY **Golisano**
FOUNDATION

Healthy Community

生活習慣改善プログラム
テキスト

**Special
Olympics**
Nippon



もくじ

はじめに

テキストについて

活動報告について

運動能力向上と足の衛生状態改善コース



自宅でできるエクササイズ！ p.4



足のお手入れブック p.21

食生活と口腔内環境の改善コース



食生活のしおり p.27



お口の健康ブック p.39

活動をするうえでの注意事項

はじめに

生活習慣改善プログラムはスペシャルオリンピックス日本のヘルシー・コミュニティ事業の一環として立ち上がりました。

このプログラムの目的は、①より健康な身体を作り、スポーツパフォーマンスの向上を目指すことで、アスリートとパートナーの生活の質向上に貢献すること。②地域の医療関係者や大学と協働することによって、地域社会における知的障害のある人への理解を深めることです。

このプログラムを通して、参加するアスリートとパートナーの健康状態を改善することはもとより、彼らが共に成長し、よい関係を築くことで、知的障害のある人とない人との共生社会の実現を目指しましょう。

テキストの使い方について

このテキストは家庭で実施することを目的に、ヘルシー・アスリート®・プログラムのディレクター監修のもと作成されました。まずはこのテキストを熟読してください。生活習慣を改善するために3ヶ月間取り組んでいく内容を理解すること、さらに、テキストを通して、食生活や日ごろの口腔内ケアの大切さ、または健康とスポーツの関係性について学ぶことができます。

テキスト各項目の最後には、健康診断時に医療関係者から頂いたコメントをメモする欄や、3ヶ月間の活動を記録するカレンダーを用意しました。メモ欄に書いたことをよく意識して活動に取り組みましょう。また、カレンダーには1日の自分の活動内容に合わせ○や△を記入しましょう。アスリートやパートナーへ報告するときに役立ててください。活動を終えたときに◎や○がたくさん付くように、一緒に頑張っていきましょう！

活動報告について

1. 自身が所属するグループにむけて少なくとも週に1度は活動報告をしましょう。(目標は週3回程度)
2. 他のメンバーから活動報告があった時にはできるだけ返事をしましょう。
3. 報告するときは、基本的に文章のみの活動報告で問題ありません。もちろん写真や映像を載せても良いです。
4. 各テキストの最後に活動記録カレンダーがあります。毎日必ずチェックするようにしましょう。通常の SO プログラムでお互いの状況を確認するのもいいですね。
5. カレンダーへ◎や△をつけるのは、自分の判断でかまいません。
6. グループ内のやりとりは SO 日本事務局や地区組織の人にも閲覧させていただきます。

運動能力向上と 足の衛生状態改善コース

自宅でできるエクササイズ！



Special Olympics
FUNfitness





運動能力を高めよう！

運動能力が下がると…

- ・基礎的な運動能力が下がると、
スポーツで思うような**プレー**ができなくなったり
疲れやすくなったりします
- ・若いときに運動能力が低いと、
おじさん、お婆さんになった時に、
転びやすくなったり、**ケガ**をしやすくなります。



運動能力を高めるために、日々運動をしましょう！

- ・運動能力を高めるためには、S0のスポーツプログラムだけでなく、
自宅でも日々運動することがおすすめです。
- ・日々運動すると、**運動能力が高まる**だけでなく、
肥満や生活習慣病の予防も期待できます。





運動能力を高めよう！



自宅での運動プログラム

- ・今回紹介する運動プログラムは、「**トレーニング**」と「**ストレッチ**」があります
- ・2週間ごとに、新しい**トレーニング**と**ストレッチ**を**それぞれ1種目ずつ**取り組みます
- ・毎日、**トレーニング**と**ストレッチ**を**1セットずつ**行います
- ・はじめに**トレーニング**をやり、次に**ストレッチ**をやります
- ・「**トレーニング**」では、指定された回数(10回または5回)が目標ですが、たとえ達成できなくても、**安定して実施できる回数**までがんばりましょう(カレンダーに回数を記録します)
- ・運動プログラムが終わったら、**カレンダーにチェック**しましょう



第1～2週 **トレーニング**(カーフレイズ)
<https://youtu.be/IR-cBHVOUic>



第1～8週 **トレーニング**(レッグレイズ)
<https://youtu.be/owbBY7jskM8>



第1～2週 **ストレッチ**(ふくらはぎ)
<https://youtu.be/r77tuq6Whxw>



第7～8週 **ストレッチ**(太もも後部①)
<https://youtu.be/lobkI087oLo>



第3～4週 **トレーニング**(スクワット)
<https://youtu.be/CiUSu1zAfm0>



第9～10週 **トレーニング**(マウンテンクライマー)
<https://youtu.be/AScJbPRzeHE>



第3～4週 **ストレッチ**(太もも前部)
<https://youtu.be/N9u7-TiFIAQ>



第9～10週 **ストレッチ**(太もも後部②)
<https://youtu.be/2wM47RhK6Jo>



第5～6週 **トレーニング**(クランチ)
https://youtu.be/n7mJMp6V_wU



第11～12週 **トレーニング**(ニーアップ・ダウン)
<https://youtu.be/Veyf6lIVQZI>



第5～6週 **ストレッチ**(股関節周辺)
<https://youtu.be/irxT2rd-tcg>



第11～12週 **ストレッチ**(おしり)
<https://youtu.be/FwcQD8JmEBc>



① かかとを上げる



② かかとを下げる

方法

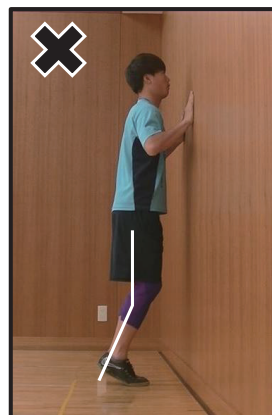
- ①3秒かけて、かかとを上げる
- ②3秒かけて、かかとを下げる

回数

10回 1セット

ポイント

- ・ヒザをまげない(右図)
- ・かかとを下げた時に、床に着いてもいいが、できるだけ、床にかかとが着かないようにする
- ・10回のおと、余裕があれば、1秒のペースでさらに4回行う



ダメな例

第1~2週

ストレッチ(ふくらはぎ)



方法

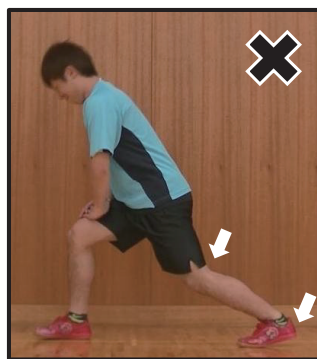
- ①前後に脚を開く
- ②太ももに両手を置く
- ③上体をやや前に傾け、ふくらはぎを伸ばす

回数

1回 20秒 左・右それぞれ

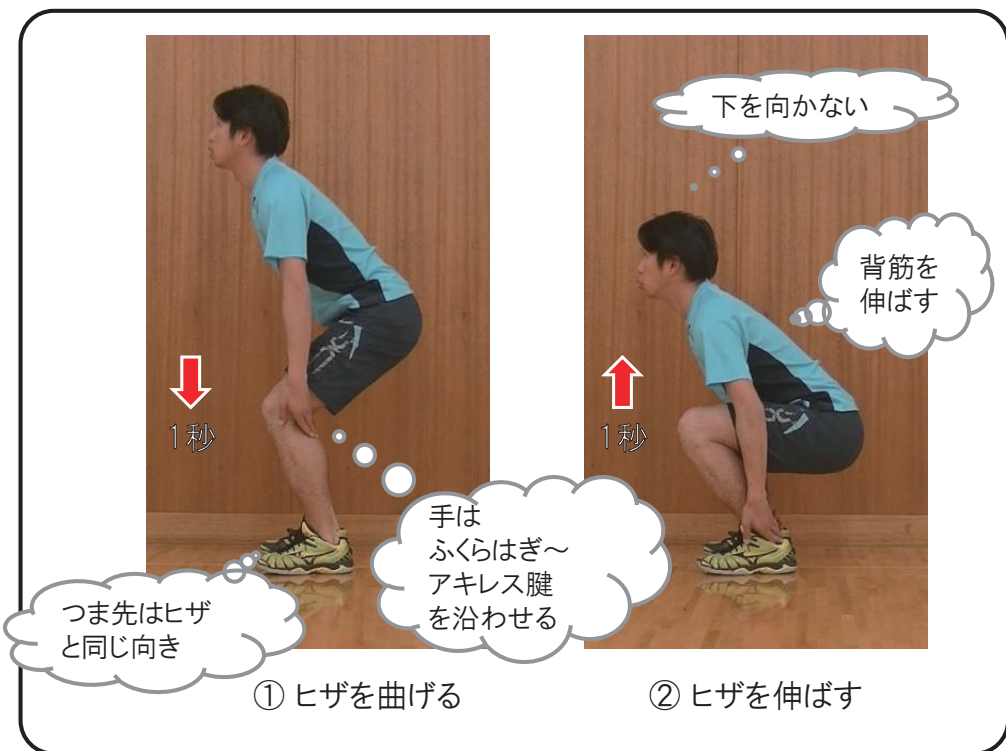
ポイント

- ・後ろ足のかかたが浮かない(右図)
- ・ヒザをまげない(右図)
- ・両方のつま先は、ヒザの向きに合わせる



ダメな例

※ヒザを曲げて行うストレッチもありますが、今回はふくらはぎの筋群を伸ばすためにヒザを伸ばすタイプを採用しました



方法

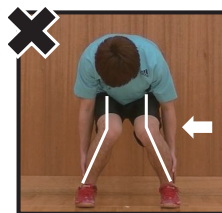
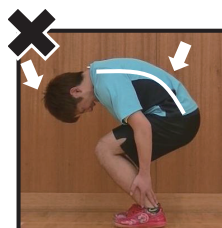
- ①1秒かけて、ヒザを曲げる
- ②1秒かけて、ヒザを伸ばす

回数

10回 1セット

ポイント

- ・ヒザの向きはつま先と同じ方向にする
(内また、ガニまたにしない:右図)
- ・手はふくらはぎ～アキレス腱を沿わせる



ダメな例

ストレッチ(太もも前側)



下を向かない

上部をおこす

ヒザは床につけても
つけなくてもOK

つま先は
ヒザと同じ向き

かかととは
つけない

方法

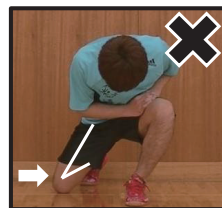
- ①前後に脚を開く
- ②両手を太ももに置く
- ③上部をおこし、太ももの前側を伸ばす

回数

1回 20秒 左・右それぞれ

ポイント

- ・上部をおこす(前に倒さない:右図)
- ・ヒザの向きはつま先と同じ方向にする(内また、ガニまたにしない:右図)



ダメな例



背中を丸めるように

ヒジは伸ばしたまま
前腕をヒザの上で
沿わせる



① 上体を前に倒す



足は床から
浮かないように

② 上体をもとの位置に戻す

方法

- ①3秒かけて、上体を前に倒す
(ヒジがヒザの上にくるまで)
- ②3秒かけて、上体をもとの位置に戻す
(手首がヒザの上にくるまで)

回数

10回 1セット

ポイント

- ・前後の移動量の目安は、前腕(手首～ヒジ)がヒザの上を沿う距離
- ・前腕をヒザの上におき、ヒザから腕が離れないようにする(右図)
- ・上体を丸めるように、前に倒す
- ・足が床から離れないようにする(右図)
- ・10回のあと、余裕があれば、1秒のペースでさらに4回行う



ダメな例



ヒザは
床から浮かせない

方法

- ①すねを両手でもつ
- ②ヒザを胸にゆっくり引き寄せる

回数

1回 20秒 左・右それぞれ

ポイント

- ・ヒザは床から浮かせない(右図)
- ・すねを両手でもつのが難しい場合は、太ももの後ろ側をもち、頭側へ引き寄せましょう(右図)



ダメな例





背中
は床から
浮かないように

支える脚は
ヒザを直角に曲げる



① 片側のヒザを頭側に引き寄せる

3秒

支える足は床から
浮かないように



② 引き寄せたヒザをもとの位置に戻す

方法

- ①ヒザを3秒かけて、頭側に引き寄せる
- ②3秒かけて、引き寄せたヒザをもとの位置に戻す

回数

5回 1セット 左・右それぞれ

ポイント

- ・仰向けになり、片方のヒザを直角に曲げる
- ・背中が反って浮かないようにする
- ・支える側の足は床から浮かないようにする
- ・簡単すぎる(もっとハードなトレーニングをしたい)という場合には、ヒザを伸ばしたまま、足の上げ下げをしましょう(右図)

簡単すぎると感じる場合



ストレッチ(太もも後側①)



方法

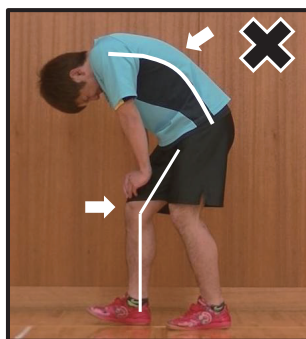
- ①前後に脚を開き、前側のつま先を上げる
- ②両手を太もみに置く
- ③上体を倒し、太ももの後側を伸ばす

回数

1回 20秒 左・右それぞれ

ポイント

- ・背中を丸めない(右図)
- ・前に出した脚のヒザを伸ばす(右図)
- ・もし、もっとできる場合には、
両手をつま先あるいは足首に置いて、ストレッチをしましょう



ダメな例



うで立ての姿勢から

① 片側の足を前に出す

足を前に出す時は
手の外側へ



足は
おしりより前に

② 前に出した足をもとの位置に戻す



方法

- ①足を1秒で、前に出す
- ②その後1秒で、足をもとの位置に戻す

回数

左右交互に計10回 1セット

ポイント

- ・足を前に出す時にヒザを曲げる
- ・足はおしりより前に出す(右図)
- ・足は手よりも外側に出す
- ・ヒザの向きはつま先と同じ方向にする
- ・うで立ての姿勢が難しい場合は、少し腰を上げた状態でもOK



ダメな例

うで立ての姿勢が難しい場合



足は
おしりより前に

ストレッチ(太もも後側②)



両手はヒザかすねの上に

もっとできる場合はコレ！



方法

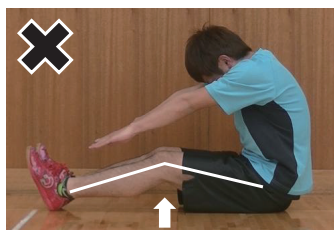
- ①両足を伸ばして座る
- ②両手をヒザあるいはすねに置く
- ③上体を倒し、太ももの後側を伸ばす

回数

1回 20秒 左・右それぞれ

ポイント

- ・前に出した脚のヒザを伸ばす(右図)
- ・もし、もっとできる場合には、両手をつま先あるいは足首に置いて、ストレッチをしましょう



ダメな例



ヒザを上げた時
軸脚はまっすぐ



足を開く幅は、くつ1～1.5足分

① 片側のヒザを斜め前に引き上げる

② 足をもとの位置に戻す

方法

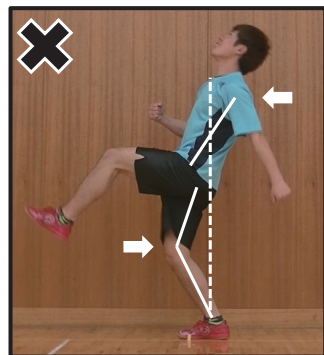
- ①ヒザを1秒で、斜め前に引き上げる
- ②その後1秒で、足をもとの位置に戻す

回数

10回 1セット 左・右それぞれ

ポイント

- ・足を前後に開く幅は、くつ1～1.5足分程度とし、開きすぎない
- ・ヒザを引き上げる時に、軸脚をまっすぐ上に伸ばす(右図)
- ・上体を後ろに反らさない(右図)
- ・不安定な場合は、イスや壁に手をそえて行うこともOK



ダメな例



上体を後ろに
反らさない



ヒザは曲げてもOK

ストレッチ



方法

- ①片脚を交差させて座る
- ②両手ですねとももを抱きかかえる
- ③上体をおこし、おしりを伸ばす

回数

1回 20秒 左・右それぞれ

ポイント

- ・上体を後ろに反らさない(右図)



ダメな例

カレンダーにチェックしよう！



- ・トレーニングはしましたか？
→トレーニングをしたらカレンダーに、
運動した回数(くりかえした回数)を記入しましょう
 - ・ストレッチはしましたか？
→ストレッチをしたらカレンダーに○を記入しましょう
- ※トレーニングやストレッチをしなかった日は×をつけましょう

1週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
2週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
3週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
4週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
5週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
6週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7



7週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
8週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
9週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
10週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
11週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
12週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7

健康診断のときに先生から頂いたコメントをメモしよう！

メモ欄

運動能力向上と 足の衛生状態改善コース

足のお手入れブック



Special Olympics

Fit Feet





足のお手入れを毎日をしよう！

足を不潔にしておくと、水虫だけでなく、嫌なにおいを発生させることにもなりかねません。



足はもともと汗腺が集中しているところです。汗そのものは無臭ですが、足の皮膚や靴下などにいる雑菌が加わると、特有のにおいを発するようになります。

毎日のケアをさぼってしまうと…



ばい菌が入ると、足から臭いがしたり赤く腫れる原因になります。また、足を洗わないと、魚の目の原因にもなり、神経を刺激し痛みが出る原因になります。

足を清潔できれいに維持するために



石鹸を使い足の裏や指の間まできれいに洗いましょう。また、足が乾燥していたら、保湿クリームぬってあげましょう。

ツメのお手入れも大切です！



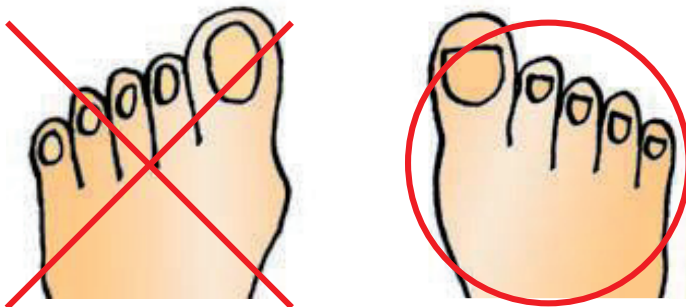
ツメは指先を保護したり、ものを持ちたり、指先に力を入れるときの支えになります。ツメは大事な役割を担っているのです。

ツメは毎日成長し、少しずつゆっくり時間をかけて伸びています。だから、ツメも足と同様にお手入れが必要なのです！

足のツメは手のツメよりも伸びるのがゆっくりです。それでも、週に1回はお手入れをしましょう！



ツメは無理にはがそうとせず、爪切りやはさみを使って上手に切りましょう。ひとりで切るのが難しいときは家族の人に手伝ってもらいましょう。



足のツメはまっすぐに切りましょう！

ツメをまるく切りたいしてませんか？

ツメは角を落とすと、それが**巻爪の原因**にもなります。

角が気になる場合はやすりで少し研ぐのもおすすめです。



自分に合った靴を履こう！



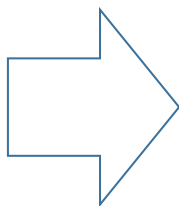
自分の足のサイズに合った靴を履くことは生活をするうえで足の健康を守ることに、また、スポーツにおいてパフォーマンス能力を向上させることにも大切です。

自分の足に合わない靴を履いているとつま先部分(指先)が圧迫され、**足が変形**したり**炎症**が起きる原因にもなります。

巻き爪や外反母趾を防止するためにも自分に合った靴を選んで履きましょう！



自分に合う靴を選んだら、靴下をはいて靴を履きましょう。そして、靴は定期的に洗浄し、靴下は毎日交換しよう！



普段の生活の時には、スニーカーなどの靴を履きスポーツをする時は、運動靴を履きましょう。用途によって靴を履きかえることも大切です！



健康診断の時に先生から頂いた コメントをメモしよう！

メモ欄

足のケア度合をカレンダーにチェックしよう！

- ・足を洗っていますか？
- ・指の間まで丁寧に洗っていますか？
- ・週に一回は爪のお手入れをしていますか？
- ・靴下は毎日交換していますか？

1. 十分に意識して足のケアをしている場合は ◎
2. よく意識した場合は ○
3. まあまあ意識した場合は △
4. 意識しなかった場合は ×

がつ

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				



がつ

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				

がつ

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				

がつ

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				

食生活と口腔内環境の改善コース

食生活のしおり



Special Olympics
Health Promotion



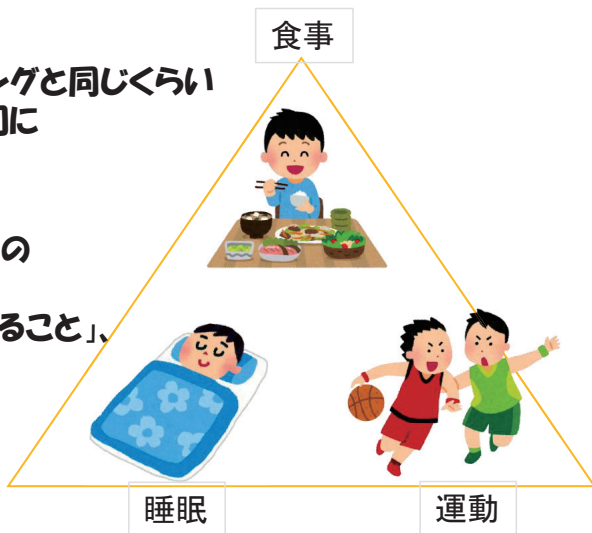
ステップ1 食生活とスポーツ



生活リズムを整えて基礎体力をつけよう！

スポーツをする人は、トレーニングと同じくらい「食べること」「寝ること」を大切にすることが大事です。

基礎体力は「運動・食事・睡眠」の3つから作られます。つまり、「トレーニング」と「食べること」、そして「寝ること」のバランスが大事なのです。



バランスの良い食生活は健康的にカラダを維持し、生活をするうえでとても重要な役割を担っています。

また、スポーツをする人にとってバランスの良い食事は「**基礎体力**」をつけるためとても大切なのです。



基礎体力とはカラダを動かすために必要な体力で日頃のトレーニングで身に付けた技術を大会で十分に発揮させるために**欠かせない体力**なのです。

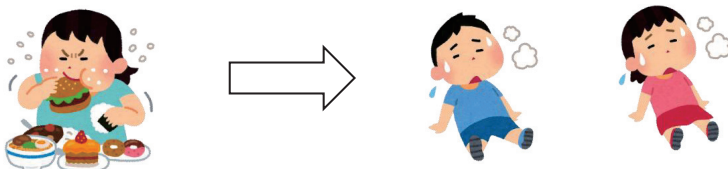
生活の**リズム**を整え、緊張と弛緩のバランスをとり最高の成果を上げていきましょう！



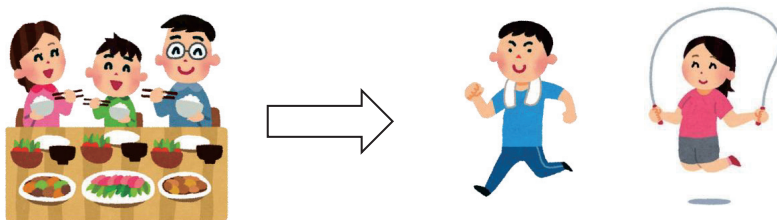


でも！ どうしてバランスの良い食事が大事ななの？

食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、内臓脂肪をためる原因になり、**スポーツ・パフォーマンスに影響を与えます。**



規則正しいバランスのとれた適切な量の食事を心掛けることは、心を安定させ、生活の質向上にも影響します。



▶ **スポーツに必要な栄養とは？**

日常的にスポーツをするということは、「生活に必要な栄養」に加えて、「スポーツをする分の栄養」も必要になります。

さらに成長期の若い人に至っては、「日々、成長する分の栄養」も加えなくてはなりません。

栄養が不足した状態ではスポーツに必要な強いカラダを手に入れることはできません。



**必要な時に必要な栄養素を必要な分だけ摂取する
つまり、バランスの良い食事をしっかり摂る必要があるのです！**

毎日の食事に必要な栄養素は「まごはやさしい」



「まごはやさしい」とは健康やダイエットに適切な食事方法です。生きていくうえで必要な栄養素をバランスよく含む食材によって組み合わせられたのが、「まごはやさしい」の食事方法です。

ま(豆)……………豆腐・大豆・納豆など

ご(ごま)……………ごま

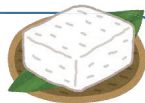
は(わかめ)……………わかめなどの海藻類

や(野菜)……………葉野菜、根菜などできれば赤・緑・白の野菜

さ(魚)……………魚介類

し(しいたけ)……………しいたけなどのキノコ類

い(いも)……………イモ類



これらの食材を毎回の食事で一品ずつとることを心がけましょう。例えば、ごはんと味噌汁のセットにすれば簡単に「まごはやさしい」の食材を食事に取り入れることができます！

ステップ2 バランスの良い食生活へむけて

① 「まごはやさしい」を組み合わせ、野菜をたくさんたべよう！

野菜はカラダのコンディションを整えるのに必要な食べ物です。また、食物繊維やビタミン・ミネラルの大事な供給源でもあります。



野菜料理を取り入れることは、栄養素のバランス改善につながることはもちろん、血糖値の急激な上昇を抑え、脂肪のつきにくいカラダづくりに役立ちます！

② 水分を十分に飲もう！



水分はカラダが活動をするのに必要な成分です。
体内の水分量が減ってしまうと、**脱水症状**の危険が高まります。

こんな時は気を付けよう！

- ▶ のどが渴いたとき
- ▶ 頭痛のとき
- ▶ 疲れやだるさを感じる時
- ▶ めまいや揺らつきなど
- ▶ 尿が濃い黄色や茶色のとき

スポーツをするうえでも
水分は大切です。

体内から1~2%の
水分が失われると
スポーツ・パフォーマンス
が低下する原因にもなります！



1日の目安は1.5L~2L
こまめに水分を取るようにしましょう！



ただし！

水分ならどれでもいいわけではありません！



ミネラルウォーター



牛乳



フルーツジュース



エナジードリンク



甘い炭酸水

おすすめの飲料

飲みすぎ注意の飲料

水分補給に適さない飲料

エナジードリンクや甘い炭酸水を飲むのがダメというわけではありません。
カラダの水分補給に適していないということです。

あくまで、水分補給にはミネラルウォーターを優先的に摂取しましょう！



③ 1日に1回、しっかりと排泄は出来ていますか？

毎日、しっかりと排泄が出来ているのは野菜や水分を十分に摂取し、バランスの良い食生活を送れている証です。

もし、3日以上排泄が無かったら**便秘**、
また、便が液状化したらそれは**下痢**です。



毎日の排泄をリズムよくするためにも**野菜**や**果物**など消化のよい食べ物をよく食べましょう！

アドバイス！

排便に最も適した時間は朝イチ！

毎日の食生活に気を付け、朝からリズム良い一日を始めましょう！

④ 間食やおやつを食べ過ぎには気を付けよう！

「間食は肥満の原因になるからダメ」と言われたりもしますが、
スポーツをする人にとって**間食は大切な栄養補給**なのです！

ただし！

お菓子やインスタントラーメンばかりではいけません。
食事ではとれない栄養を間食で補いましょう！



ヨーグルト



果物



せんべい



おにぎり



肉まん



インスタントラーメン



スナック菓子



ケーキ



アメリカンドッグ

おすすめの間食

食べ過ぎは注意の間食



バランスの良い食生活をおくり、生活習慣を改善するために
どんなことに気を付けて毎日の食生活を過ごせばよいかわかりましたね！

- ① 「まごはやさしい」を組み合わせ、野菜をたくさん食べる！
- ② 水分を十分に飲む！
目安は1.5L～2L
- ③ 1日に1回、しっかりと排泄はできていますか？
- ④ 間食やおやつを食べすぎに気を付けよう！



毎日少しずつ食生活に気をつけながら一步一步バランスの良い
食生活を送るようにしましょう！



ステップ3 健康診断の時に先生から頂いた コメントをメモしておこう！

メモ欄



ステップ5 意識して食生活を過ごしたか、 また、生活のリズムはどうか 毎日チェックしよう！

日々の食事をとる際にバランスよく食事をとることを十分に意識したかどうか、
また、睡眠時間や排泄などの体調に応じてカレンダーにチェックをしよう！

食事のバランス

1. 十分に意識した ◎
2. よく意識した ○
3. まあまあ意識した △
4. 意識しなかった ×

チェック項目は3つです。

1. 食事のバランス
2. 睡眠
3. 排泄

睡眠

1. 8時間寝た ◎
2. 6時間程度寝た ○
3. 4時間程度寝た △
4. 2時間程度寝た ×

排泄

1. よく出た ◎
2. まあまあ出た ○
3. あまり出なかった △
4. 出なかった ×

それぞれの項目に4段階でチェック項目があります。
毎日チェックして、カレンダーにそれぞれ記入しましょう。
また、毎月ごとにカレンダーの下にメモ欄があるので、
日々の食事や生活リズムについて気づくことがあれば記入しましょう。



がつ

食事	1	2	3	4	5	6	7
睡眠							
排泄							
気づき							
食事	8	9	10	11	12	13	14
睡眠							
排泄							
気づき							
食事	15	16	17	18	19	20	21
睡眠							
排泄							
気づき							
食事	22	23	24	25	26	27	28
睡眠							
排泄							
気づき							
食事	29	30	31	ひと月のまとめ			
睡眠							
排泄							
気づき							



がつ

食事	1	2	3	4	5	6	7
睡眠							
排泄							
気づき							
食事	8	9	10	11	12	13	14
睡眠							
排泄							
気づき							
食事	15	16	17	18	19	20	21
睡眠							
排泄							
気づき							
食事	22	23	24	25	26	27	28
睡眠							
排泄							
気づき							
食事	29	30	31	ひと月のまとめ			
睡眠							
排泄							
気づき							



がつ

食事	1	2	3	4	5	6	7
睡眠							
排泄							
気づき							
食事	8	9	10	11	12	13	14
睡眠							
排泄							
気づき							
食事	15	16	17	18	19	20	21
睡眠							
排泄							
気づき							
食事	22	23	24	25	26	27	28
睡眠							
排泄							
気づき							
食事	29	30	31	ひと月のまとめ			
睡眠							
排泄							
気づき							



がつ

食事	1	2	3	4	5	6	7
睡眠							
排泄							
気づき							
食事	8	9	10	11	12	13	14
睡眠							
排泄							
気づき							
食事	15	16	17	18	19	20	21
睡眠							
排泄							
気づき							
食事	22	23	24	25	26	27	28
睡眠							
排泄							
気づき							
食事	29	30	31	ひと月のまとめ			
睡眠							
排泄							
気づき							

食生活と口腔内環境の改善コース

お口の健康ブック



Special Olympics
Special Smiles®





ステップ 1

正しい歯磨きの習慣を身に付けよう！

生活習慣の改善に向け、口腔内の環境コースでは3か月をかけて、日常的に正しい歯磨きを行えることを目指していきます。

でも！

どうして歯を磨くことが大切なの？

虫歯や歯周病の予防、**歯の健康維持の大前提**となるのが歯磨きです。毎日の歯磨きがしっかりできているかどうかは歯の健康に直接の影響をもたらすことになります。

ステップ 2 歯磨きと健康

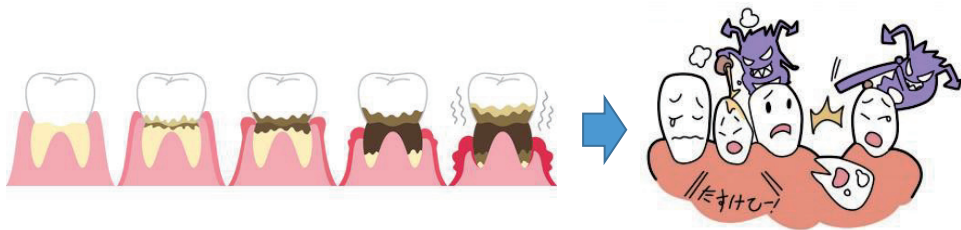
歯磨きをしなかったり、正しく行えてないと…

① 虫歯になるかも





② 歯周病の原因になるかも

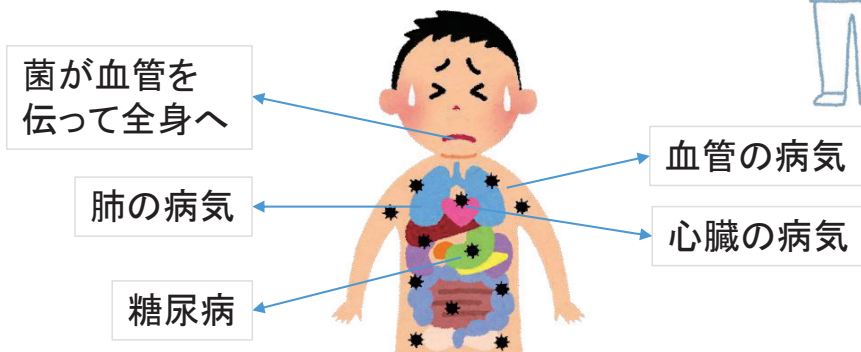


歯を磨かないとフラーク(歯垢)がたまり、やがて、**歯が抜け落ちます!**
さらに!

歯が病気になったり、抜けたいすることはカラダの健康にも影響を及ぼします。

カラダの健康は歯の健康から?

歯は全身の健康の原点といわれています。
虫歯や歯周病になるといろいろな病気を引き起こしやすくなります。



よく噛んで食べるには、健康な歯が欠かせないので!

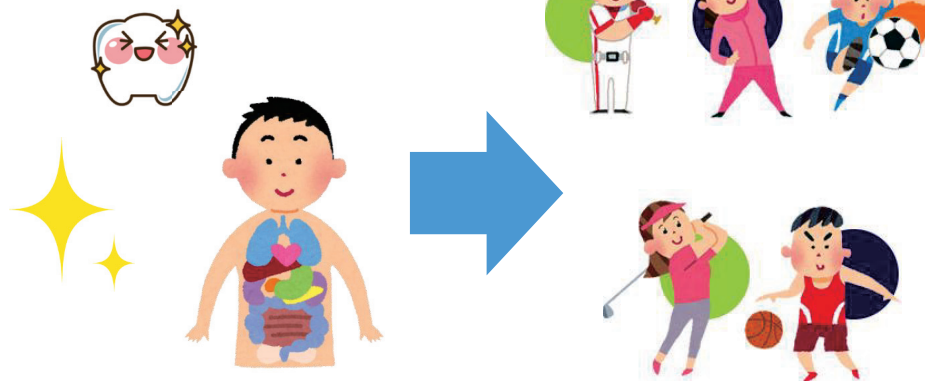


歯を磨き、お口の中を清潔に保ち
いつまでもカラダを健康にしよう!





口腔内を清潔に保ち、きれいな歯を維持することは
 身体の健康に結びつくだけでなく、スポーツの結果にも
 強く影響するのです！



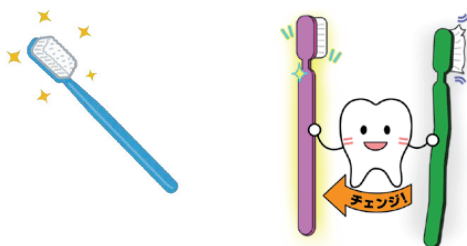
だ・か・ら！

1日3回の歯磨きは大切なのです。

ステップ3 ただしい歯磨きのしかた

歯磨きをすることの大切さはわかりましたね。
 では、ステップ3では健康的な歯へ向けて、ただしい歯磨きのしかた
 を学びましょう。

① 歯ブラシの選択



歯ブラシは毛先を当てることが重要です。
 力や強さに合わせて、大きめの歯ブラシや山切りカットを選んだり、
 また、毛の長さ、柔らかさも変わってきます。
 間違った選択をしたら、歯磨きの効果が十分に得られません。

適切な歯ブラシを選択するためには
一度、歯科医院を受診することをお勧めします。



② 歯ブラシの持ち方

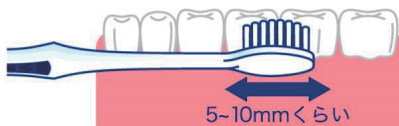


えんぴつを持つような形が理想的です。
※ あまり力を入れすぎないようにしましょう！

③ 上手な歯の磨き方



毛先を歯に直角にあてる



歯2本分を目安に10~20回ほど
小刻みに動かす。

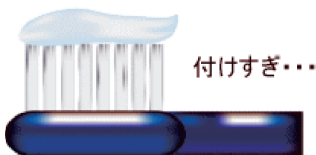
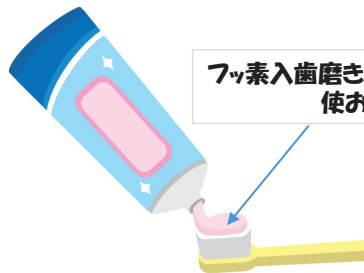
※ 力を入れすぎると毛がねてしまい、毛先が歯に当たりません。

④ 歯磨き粉の使用

歯磨くときは歯磨き粉を使うのが
おすすめです。

ただし！

歯磨き粉をたっぷりつけて磨くと、
しっかり磨いたような気分になりがち。



適度な量を使って歯を磨こう！



ステップ 4

日常的な正しい歯磨きの習慣に向けて！

ステップ3で学んだ、ただしい歯の磨きかたを、毎日少しずつ練習して、日常的な歯磨きの習慣を身に付けて行きましょう。

日常的な歯磨きの習慣に向けて

月ごとに目標を持って歯磨きをしよう！

月ごとの目標

1か月目

< 寝る前に必ず歯をしっかり磨こう！ >

ひとことアドバイス

口腔内の菌が増殖するのは寝ている間といわれています。
歯磨きが嫌いな人でも、就寝前の歯磨きは必ずしましょう！
また、歯磨きが苦手な場合は、磨きやすいまほ側の歯から始めましょう。
力が強いと口腔内を傷つける恐れがあるので注意しましょう。

2か月目

< ご飯を食べた後、30分以内に歯を磨こう >

ひとことアドバイス

食後のケアは歯を守る上で非常に大切です。必ず磨きましょう。
また、鏡をみながら磨くことで、歯ブラシがどこの歯に当たっているのかわかります。これで歯垢(プラーク)除去率もあがるはずですよ。

3か月目

< 1日3回 歯磨きをしよう！ >

ひとことアドバイス

3か月目になり、歯磨きにもなれたはず。あとは習慣づけるだけです！
また、歯磨きとは違いますが、口腔内ケアには「ぶくぶくうがい」が有効的です。お口の汚れを取り、保湿にもなります。

ただしい歯磨きのしかたを意識しながら磨こう！



ステップ 5

健康診断の時に先生から頂いた
コメントをメモしておこう！

メモ欄

ステップ 6

歯磨きをしたらカレンダーに
チェックしよう！

歯磨きをした回数に応じてカレンダーにチェックをしよう！

1. 1日3回 ◎
2. 2回 ○
3. 1回 △
4. 0回 ×

がつ

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				



がつ

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				

がつ

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				

がつ

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				

活動をするうえでの注意事項

1. Facebook やメーリングリスト等の SNS を使った連絡はプログラムの内容に限定すること。
2. 誹謗中傷を含むような発言やコメントはしないこと。
3. 個人情報の取り扱い、漏えいには十分に気を付けけること。
また、プログラムの中で知った情報を、ほかの人に伝えないこと。(投稿のシェア等の禁止) ただし、先生や SO 日本事務局には情報を伝えることができる。
4. 学生であるパートナーの役割は、アスリートの(文字どおり)パートナーとなって、励ましや助言を行い、アスリートのモチベーションを向上させること。運動や栄養の専門家ではないため、専門的なアドバイスはできないこと。アスリートには、別途、専門家から専門的な助言を受ける機会を設ける。
5. 対応に困った場合は先生や SO 日本事務局に必ず相談すること。
6. 活動はテキストにのっとり行い、身体の負担にならない程度無理なく行うこと。体調や気分がすぐれない時はすぐに活動を控えること。
7. アスリートおよびパートナーは責任をもって活動し、特に理由もなく辞めたりせずに活動を続けること。

テキスト作成にご協力を頂いた方々

監修 (50音順)

スペシャルオリンピックス日本 ヘルシー・アスリート®・プログラム

赤羽 勝司 フィットフィット部門 ディレクター幹事

高尾 文子 ヘルスプロモーション部門 ディレクター幹事

田中 陽子 スペシャルスマイルズ部門 ディレクター

中澤 住夫 ファンフィットネス部門 ディレクター幹事

「自宅でできるエクササイズ！」執筆・動画制作

岩沼 聡一朗 公益財団法人スペシャルオリンピックス日本 理事
帝京科学大学 講師

発行・編集

スペシャルオリンピックス日本事務局

ヘルシー・コミュニティー 生活習慣プログラムテキスト (2017年6月版)

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本

〒105-0003 東京都港区西新橋2-22-1 西新橋2丁目森ビル7F

電話 03-6809-2034 FAX 03-3436-3666

E-mail son_program@son.or.jp

Supported by Golisano Foundation



***Special
Olympics***
Nippon