

65歳からの健康づくり「はつらつ健康教室」に参加しませんか？

- 教室内容** 健康づくりと介護予防のための 筋力維持・強化運動
- 申し込み** 不要
- 対象** 65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方
- 参加費** 無料

※参加する方は、水分補給のための飲み物を持ってきてください。

7月の開催日程

〈開催時間〉13:30～15:30 ※美土里、高宮会場に参加する方は屋内シューズを持ってきてください。

7月2日(火)	甲田文化センターミュージズ	7月17日(水)	八千代文化施設フォルテ
7月3日(水)	向原生涯学習センターみらい	7月18日(木)	たかみや人権福祉センター
7月10日(水)	美土里生涯学習センターまなび	7月23日(火)	クリスタルアージョ

※8月の日程は8月号へ掲載します。

いつまでも
自分の歯で
おいしく
食べましょう!

健康なカラダはお口から

市では「健康あきたかた21計画」(第3次)を策定し、皆さんの健康推進に取り組んでいます。今回は、「歯と口腔の健康づくり」を紹介します。

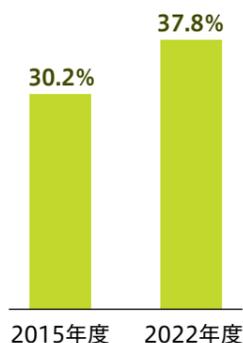
健康あきたかた21計画(第3次)

市民、団体、行政が一体となり健康づくりに取り組んでいくための方針と、具体的な内容を定めた計画。

計画期間 12年間(2024年度～2035年度)

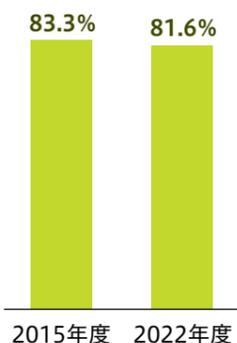
歯に関する統計

「健康あきたかた21計画」(第3次)から一部抜粋



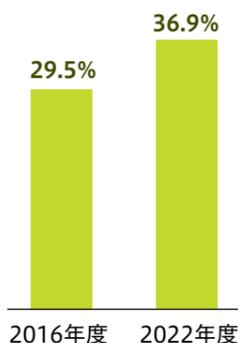
妊婦歯科健診受診率

妊娠中は虫歯や歯周病などの口腔トラブルを起こしやすくなっています。妊娠届出時に配布する妊産婦歯科健康診査受診券を活用してください。



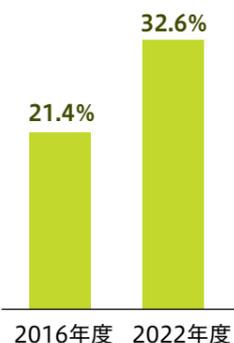
う歯(むし歯)のない人の割合[3歳児]

乳歯の虫歯と永久歯の虫歯には強い関係があるといわれています。歯の健康保持のため小児期からの予防や治療が大切です。



歯間清掃用具を使用する人の割合

歯ブラシだけでは清掃しきれない歯と歯の間の清掃には歯間清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)が有効です。



80歳で20本以上自分の歯がある人の割合

20本以上の歯があれば、食生活はほぼ満足できるといわれています。楽しい食生活を送り続けるために健康な歯を保つことが大切です。

「健康あきたかた21計画(第3次)」は市ホームページで閲覧できます。



健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

安芸高田 歴史紀行

あきたかた
れきしきこう



シリーズ
「博物館コレクション」
第29回



氷冷蔵庫 (1955年以降)

歴史民俗博物館蔵

(旧高宮町歴史民俗資料館収蔵)

本体：奥行42.3mm×横55.5mm×高さ84.1mm



氷

上段

左右のトタンで囲われた空間は下段につながっており上段の冷気を送ります。



氷をのせる鉄板を取り外すと下には穴が開いており、下段とつながっています。

溶けた氷は奥の穴から下段の管を通して庫外に排出されます。

扉は分厚く内側はトタンが貼られています。

排水の管

歴史民俗博物館に展示中の、電気ではなく水で冷やす冷蔵庫です。上段に氷の塊を置き、冷気下段の食品を冷やす仕組みですが、実際はあまり温度が低くはならなかったようです。

氷冷蔵庫が初めて登場したのは1903(明治36)年で昭和に入り徐々に普及し始めたようです。展示の冷蔵庫は1955年以降に製造されたものと思われます。

氷冷蔵庫は当然ながら氷が必要なたため、都市部を中心に広がったと考えられ、高田郡内では一般家庭に広く普及していたものではないようです。

一般家庭はどうしていたのかというと、近年のように夏の気温が高くなかったため、食品は涼しい場所に保管したり、冷やす際は井戸水や川の水を利用すれば事足りたようです。確かに、生魚や肉を当たり前に買う時代ではなく、また今ある加工の要冷蔵食品は電気冷蔵庫の普及によって作られたもので、ものだと考えると納得です。

ちなみに電気冷蔵庫が発売されたのが1930(昭和5)年で、国内普及率は1965年時点で51%、1970年で89%でした。