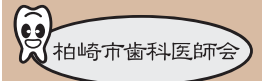


歯の用心



岡健康推進課
 ☎20・4213
 FAX22・1077

「Big Fly オオタニサン」

MLBのホームランダービーを野球少年のように楽しむ大谷翔平選手に思わず頬が緩んだのは私だけではなかったと思います。今シーズン圧巻の活躍を見せ、MLB初二刀流でオールスター出場を果たした大谷選手、礼儀正しく好青年、茶目っ気もありプレー以外でみせる美德にも称賛の声が上がっています。

その中で大谷選手がホームランを打った瞬間にほっぺた(頬)を膨らませている写真が良く見られます。どうも意図的にやっている感じがしますね？

ハムスターみたいで可愛いとかいろいろ言われていますが、これはインパクトの瞬間に歯を食いしばらず息を瞬時に口の中に吐いて溜めているからで、実はイチローさんも松井秀喜さんも行っていました。世界のホームラン王の王貞治さんが歯を食いしばりすぎて歯がボロボロになったと言った逸話がありました

ね。現在ではインパクトの瞬間は歯を食いしばったり息を止めたりせず、息を吐くようにスポーツ歯学でも推奨しています。ちなみにオリンピック金メダリストの室伏広治さんも、渾身の投げの基本は「歯を食いしばらないこと」と日本歯科医師会発行雑誌の中で話しています。かみ締めは静的運動においては有意に働きますが、動的運動では逆効果なのです。

現在推奨されている方法は、shouting (声出) ないtrapping (息堪え) です。大谷選手が行っているのはこの息堪えです。食事以外の運動やストレスなどで誘発される上下の歯の過剰な接触は、TOCH (Tooth contact habit) と呼ばれ、現在は病的なものとして考えられています。

日本人特有のスポーツメンタリティーを現す「歯を食いしばって頑張る」と言っている価値観も大谷選手によって過去のものとして払拭され、欲張りなファンの頬までもほころばせる清々しさこそが、スポーツの意義である事を改めて教えられました。彼は間違いなく野球というスポーツのためにプレーしています。



講座・教室

甲種防火管理再講習

- ▼内容：収容人員300人以上の特定用途防火対象物の甲種防火管理者に義務づけられている5年ごとの講習です。
- ▼とき
- 第1回：11月5日(金)の午前9時～11時
- 第2回：11月5日(金)の午後3時～5時

普通救命講習

- ▼内容：小児、乳児の心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など。修了した方には、普通救命講習Ⅲの修了証を交付します。
- ▼とき：11月7日(日)の午前9時～正午
- ▼ところ：消防本部3階講堂
- ▼対象：中学生以上
- ▼定員：20人(先着)
- ▼申し込み：11月6日(出までに、直接または電話・ファクス(住所・氏名・ふりがな・性別・生年月日・電話番号を記入)で、消防署へ。
- ※詳細は、市ホームページをご覧ください。

甲種防火管理再講習

消防本部予防課
 ☎24・1382
 FAX22・1409

普通救命講習

- ▼内容：小児、乳児の心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など。修了した方には、普通救命講習Ⅲの修了証を交付します。
- ▼とき：11月7日(日)の午前9時～正午
- ▼ところ：消防本部3階講堂
- ▼対象：中学生以上
- ▼定員：20人(先着)
- ▼申し込み：11月6日(出までに、直接または電話・ファクス(住所・氏名・ふりがな・性別・生年月日・電話番号を記入)で、消防署へ。
- ※詳細は、市ホームページをご覧ください。

かしわざき地域防災交流会

- ▼内容：市内で先進的に地域防災活動に取り組む団体の事例発表やトークセッションを通じて、学びと交流を深めるイベントをオンラインで開催します。
- ▼事例発表(予定)
- 半田町内会「住民主体のボトムアップ型防災対策」
- 門出町内会「高齢者中心の助け合える防災を目指す！」
- ▼とき：11月7日(日)の午後2時～4時
- ▼対象：自主防災会やコミュニティ、学校、事業所など所属する団体の防災活動を担う方
- ▼申し込み・視聴方法：NPO法人地域活動サポートセンター柏崎ホームページをご覧ください。

電子申請サービス
 甲種防火管理再講習 第1回

電子申請サービス
 甲種防火管理再講習 第2回



消防署

☎24・1500
 FAX24・1119

地域活動サポートセンター柏崎 HP

NPO法人地域活動サポートセンター 柏崎

☎47・7229
 FAX47・7744