

自分を守り 相手も守れる



①装着したところ
②一枚法マウスガード
③改良型一枚法マウスガード
参考資料：8020推進財団
ナオミ通信マウスガードの重要性より

「マウスガード」というと、ボクシングやラグビー等の、強い衝撃を受けるスポーツで装着するものといったイメージがありませんか？しかし、野球やサッカー、バスケット

スポーツ時の接触による怪我予防

スポーツ観戦をしている時に、選手の口にカラフルな何かを見たことはありませんか？それ、マウスガードと言います。夏の甲子園でも装着してい

る姿を見た人もいるのではないでしょう。今回はマウスガードについて塩釜歯科医師会の佐々木優先生にお話を伺ってきました。

体協スポーツニュース スポーツ広報委員会

2022年
10月号
Vol. 61

装着を考えると年齢の目安としては、永久歯が生えて来る頃。大体、スポーツを始める小学生くらいから付けるべきと考えられています。材質は一般的に成形と衝撃吸収に優れたEVA（エチレン酢酸ビニル共重合体）というものを 사용합니다。出来上が

何歳からつけるの？

ボールでも、そういう場面にいくわすことはありません。競技の種目に限らず、スポーツ時の接触による、歯の脱落や骨折、歯だけでなく顎の骨折などの予防の為に、マウスガードが必要です。プロ・アマ問わず、スポーツを楽しむ方に付けて欲しいアイテムです。



ったマウスガードを触らせてもらいました。ゴムのように柔らかいので装着のしやすさを感じます。色は競技ごとに少し悪しがあるようですが、今回見せて頂いた透明の場合、歯を見せて笑った時も、相手に違和感を与えることなく

☆医師プロフィール
佐々木優 氏

出身：栗原市
経歴：東北大学歯学部歯学科卒業
獨協医科大学大学院医学研究科修了
日本病理学会
（口腔病理専門医第八五号・専門医研修指導医）
日本臨床細胞学会
（細胞診専門歯科医第八〇八号・教育研修指導医）
東北大学医学部・薬学部非常勤講師（病理学）
獨協医科大学協力研究員（解剖学マクロ講座）
日本スポーツ協会 スポーツデンティスト



マウスガードには市販品と歯科医師が各個人の口内に合わせて作るカスタムメイドがあります。市販品はスポーツ量販店で二、三千円ほどで簡単に購入できます。装着というより口の中に入れる感覚が強く、噛みしめていないと落ちてしまうことがあるので、試合時は集中の妨げになります。子どもの場合、飲みこんでしまう危険性もあり、要注意です。

あなたならどっち？

一方、カスタムメイドは、歯科医師が歯型をとり、模型上で作ります。噛み合わせも考慮して作られるので、適合性に優れ違和感が少なく、細かい要望にも応えることが出来ます。一層式・二層式など種類も豊富です。一層式であれば、大体5千円〜一万円前後で作ることが出来ます。市販品より値は張りますが、専門医の手に寄るものですので安心感は計り知れません。

相手も守れる

マウスガードは、装着した本人だけが守られるものでありません。装着していれば、歯によって相手に怪我をさせてしまうのを防ぐことも出来るのです。

歯は人体の中で最も固いものと言われている。それは時として凶器にもなることがあります。お互いが相手を思いやり、安全安心にプレイできるように配慮することがとても重要なことです。

交換時期と お手入れ

マウスガードは自分の歯に合わせてピッタリ作れば、装着時に違和感はなく、外れることはほぼありません。ですから、自分で装着してみても、違和感を感じた時が交換する目安なのです。次に、お手入れについてですが、洗浄剤につ

「最近の子どもはゲームばかりのせい、か、転ぶ時、顔面から落ちるんだよね」と少し困った顔で佐々木先生は話されました。マウスガードをしていけば無事だった怪我も少なくないそうです。マウスガードは、まだまだ認知度が低いかもしれませんが、怪我防止のためにも、この記事が一人でも多くの人の目に留まり、関心をもって頂けることを願います。

続々と大会が開催 練習の成果を発揮

毎年、七月から十一月にかけて行われる塩竈市総合体育大会が、出来る限りの感染症対策を講じながら、現在、団体ごと開催されています。この大会は、各競技のスポーツ資質向上と競技者の技術向上、市民の体力維持・増進を図ることを目的としています。

その中から、八月二十日・二十一日に

コロナに負けるな！

塩竈一中・塩竈三中合同チーム準優勝

第五十一回塩釜サッカー選手権大会兼第三十五回塩竈市総合体育大会サッカーの部が、去る八月二十日、二十一日の両日、玉川中学校グラウンドで開催されました。対象は二市三町で今年は八校が参加。

二つが合同チームの為に、六チームが、白熱した戦いを繰り広げました。

コロナウィルス感染症の影響で三年ぶりとなったこの大会、感染防止対策の徹底と選手ひとりひとりの自己管理により開催にこぎつけることができました。

試合の結果、利府西中・しらかし台中合同チームが優勝の栄冠に輝きました。準優勝は塩竈一中・塩竈三中合同チームに決まり、塩竈二中や玉川中も結果を出すことはできませんでしたが獅子奮迅の戦いを見せました。準優勝の一中・三中合同チームは試合を重ねるごとに連携が取れ、優勝は逃したもののチームワークの良さが感じられました。

→準優勝…一中・三中合同チーム



開催の「第五十一回塩釜サッカー選手権大会兼第三十五回塩竈市総合体育大会サッカーの部」と九月十九日に開催の「第三十八回青葉杯オープンテニストーナメント」の様子を掲載いたします。今後、スポーツの秋に向かって続々と大会が開催されます。コロナ禍でも練習に励んできた皆さんの健闘を祈ります。

三年ぶりの開催 ボルテージは最高潮

第三十八回青葉杯オープンテニストーナメント

令和四年九月十九日、スポーツステージリベラ鶴巻テニスコートにて、令和四年塩竈市総合体育大会 第三十八回青葉杯オープンテニストーナメントが開催されました。個人戦というイメージの強いテニスですが、この大会では、唯一、団体戦が行われます。

二組の男子複と一組の混合複を合わせた三組一チームによる対抗戦で、今年は八チームが県内全域から参加。二リーグに分かれ、総当たり戦を勝ち抜いた、各リーグ二チームが決勝トーナメントに進出し優勝を目指しました。

昨年・一昨年はコロナウィルスの影響で大会を開催することができず、歯がゆい思いをしました。その間は、自分たちで市民コートや県営コートを探し、もくもくと練習をしていたそうです。

今回は、感染症対策を講じつつ規模を縮小しての開催になりましたが、三年ぶりということで参加チームのボルテージも最高潮に。大いに盛り上がりました。また、たく



→前列…優勝…将大・com 後列…準優勝…気仙沼ファミリ

さん試合をしてもらいたいとのこと、予選リーグは三試合全てを行いました。今大会、予選リーグ・決勝トーナメントと圧倒的な強さで優勝したのは、「将大・com」でしたが、そこから一セットを奪うことが出来たのは、今大会第四位のチームリベラと第五位の塩釜クラブのみでした。

勝ち負けはもちろん大事ですが、老若男女にかかわらず、どこのチームも一丸となって試合や応援に取り組んでいたのも素敵でした。もちろんコートでのプレー中以外はマスク着用を厳守としており、来年度に繋

寒い季節は 温水プールで体力づくり

小学生の為に
健康増進・
体力づくり事業

「暑さ寒さも彼岸まで」との言葉通り、今年はお彼岸が過ぎたら、すっかり過ごしやすくなりました。寒くなると外に出て運動するのが億劫になります。そんな時、気軽に楽しく運動できるのは、そう！「温水プール」です。暖かいプールで、楽しく運動し体力維持に勤めませんか？



令和4年10月～令和5年3月
毎週金曜日 15:00～21:00
※金曜日が祝日の場合は中止
※18:00以降の利用は保護者同伴
※状況により開催時間の変更、及び中止等の場合があります
※入館する際はマスク着用

がる一歩になればと思います。今大会の結果は左記の通りです。
優勝…将大・com
準優勝…気仙沼ファミリ
第三位…SNTC
第四位…チームリベラ
今後も練習に励み、テニスを楽しんでもらいたいと思います。

著…藤崎雅久

改めて訓練の大切さを知る

マンホール
トイレ
設置訓練

マンホールトイレあるある

→フタを開けたら



→雨水が溜まって
いる時があります。



→驚かずに捨て
ましょう。



令和四年九月十五日、塩釜ガス体育館南側駐車場で「マンホールトイレ設置訓練」が行われました。各避難所の担当者や市の職員、我々塩釜市体育協会職員も参加。5組に分かれ、マンホールトイレを開ける所から、設置し、片づけるまでの訓練をしました。

対応力の向上 反復訓練が大事

皆さんは避難所になった時に、トラブルの上位に入るのが「トイレ」であるのはご存知ですか？断水時や流す水がない時には通常の水洗トイレは機能しません。工夫しなければならず、排泄を我慢することが増え、体調に影響を及ぼす恐れがあります。

マンホールトイレは洋式にも和式にも対応できる優れ物で、屋根のあるテントで覆うので雨の日でも濡れる心配がありません。完全個室で、テントのファスナーを開めると使用中の机が出るので、外で待つ人も分かりやすく出来ています。マンホールトイレは断水時にも避難者が安心して利用できる設備なのです。しかし、有事の時にすぐ組み立てられなければ、宝の持ち腐れ。今回はその為の訓練でした。参加者から実際に設置してみての感想を頂きました。

「テントの布地をピンと張るのに苦労した。簡単に出来ると思ったから、意外と時間がかかった。日頃、訓練していないとすぐに設置できないと思った。」

「トイレ以外の設備も備蓄倉庫内にはあるが、組み立てられるか心配」とのこと。

不安を払拭させるには、何事も繰り返し訓練することが大切だと感じました。

塩竈市では防災訓練以外にも、定期的に訓練を行っています。マンパワーは一朝一夕では育ちません。繰り返し訓練することが、対応力の向上に繋がるのではないのでしょうか。



韋駄天の女王たちが今年もやってくる！

第42回全日本実業団対抗女子駅伝競走大会



令和4年11月27日（日）、松島町文化観光交流館前から弘進ゴムアスリートパーク仙台までの42.195kmを1本のタスキを繋いで走る、第42回全日本実業団対抗女子駅伝競走大会（通称：クイーンズ駅伝 in 宮城）が開催されます。

今年は、昨年初優勝を決めた積水化学の連覇が叶うか、それとも頭角を現してきたJP日本郵政グループがクイーンズの座に返り咲くか、はたまた過去に優勝経験のある

パナソニックやデンソーが勝ち取るのか、予選会からのチームが一矢報いるのか、見どころがいっぱいです。

注目は仙台育英出身で積水化学の木村莉七選手。昨年は最終6区を走り、区間順位2位の好成績を収めました。今年も彼女の走りに期待です。

駅伝当日は国道45号線が、通行止めになる時間帯があります。時間に余裕をもって移動して下さい。

年に一度の頂点を決める闘い、みんなで応援しましょう

東北人の悲願、白河の関を優勝旗を超えた、あの感動から、ひと月以上が経ちました。そして、暑かった夏が終わわり、秋がやってきます。

現在、各加盟単位協会では塩竈市総合体育大会を開催しています。感染症対策を講じながらではありますが、コロナ禍での練習の成果を十分に発揮してください！

PEN☆Y

編集後記

編集・発行

特定非営利活動法人 塩釜市体育協会
塩竈市温水プール(ユープル)内

住所 〒985-0006

宮城県塩竈市字杉の入裏 39-173

電話 022-363-4501 FAX 022-366-0281

E-MAIL pool@npo-shiogama-taikyo.or.jp

塩釜市体育協会

検索

Twitterはこちら↓

塩釜ガス体育館

塩竈市温水プール



塩釜市体育協会
ホームページは
こちら→

