

第2向陽新聞



利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
春風のさわやかな季節を迎え、気持ち新たに新年度が始まりました。柔らかく暖かな春の日差しが降り注ぎポカポカ陽気の日が増えてまいりましたね。まだまだコロナ禍で大変な時季ですが、前向きな気持ちで明るく元気に過ごしてゆきましょう!!

腸内環境を整えて、元気な毎日に

●腸の役割 ・便に現れる健康状態

みなさんはご自身の便についてチェックしていますか？ 排便時に、便の状態を確認することは、自分自身の健康状態を把握するために役立ちます。腸は、食道、胃に続く消化器の一つで、小腸、大腸に分かれています。これらの消化器から、私たちは食べた物に含まれている水と必要な栄養素を吸収し、残ったものを便として排泄します。理想的なよい便は、いきまずにストンと出る黄色、または黄色がかった褐色です。便は、腸に長くとどまるほど硬くなります。また、黒っぽい色で悪臭がある便は、腸内環境のバランスが悪くなっている状態です。腸内環境が悪くなっていると、便秘や下痢など「お腹の不調」が起こります。

●悪玉も善玉もある腸内細菌とは？ ・腸内環境を左右する腸内細菌

腸内には、およそ1000種類、100～1000兆個の細菌が住みついているともいわれています。多種多様な菌の様子が花畑のようにみえることから「腸内フローラ」とも呼ばれています。この腸内細菌には、腸にいい働きをする善玉菌と、腸内で有害物質をつくる悪玉菌、どちらかの優勢な方に味方する日和見菌がいます。腸内に生息している細菌の種類は、人によってまったく異なり、食べるものや生活習慣、加齢、ストレスなどによっても変化します。健康的な腸内環境は、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が優勢で、腸内を弱酸性に保ちます。腸内が酸性に傾くと、悪玉菌が増殖できなくなり、有害物質が作られなくなります。また、悪玉菌には悪いイメージがありますが、肉類などのたんぱく質を分解し、便として排泄するという大切な働きをしてくれる、必要不可欠な存在でもあります。私たちの腸では、毎日のように善玉菌と悪玉菌の勢力争いが起こり、腸内フローラのバランスは変化しています。

・善玉菌は免疫をより良く調整する能力がある

私たちの腸は、体を病原菌やウイルスから守る「腸管免疫」という免疫システムを備えています。腸内環境はこの免疫システムにも影響するため、病気に抵抗する免疫力を高めるためにも、善玉菌を増やし、腸内環境を良好にすることが大切です。

●腸内環境をよくする食べ物と運動 ・善玉菌が喜ぶ乳酸菌や発酵食品

腸内環境は、食べたものに大きく左右されるので、食生活には注意が必要です。善玉菌を増やす方法は二つあります。一つは、ビフィズス菌や乳酸菌を含むヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆、漬物などの発酵食品などを食べることです。善玉菌を腸内に増やすためには、毎日続けて食べると効果的です。もう一つが、オリゴ糖や食物繊維を摂ることです。オリゴ糖や食物繊維の成分は、消化・吸収されことなく大腸まで達し、善玉菌のえさになって、菌の量を増やしてくれます。オリゴ糖は大豆やたまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス、バナナなどに多く含まれます。

・運動すると腸も活動的に

腸内環境を整えるには、腸そのものを動かす習慣をつけることも重要です。適度な運動は、体を振動し筋肉も動かすので、腸内の動きをサポートしてくれます。便を送り出すためには、腹部や、体の深部にある腸腰筋が後押ししてくれるので、ウォーキングなど下半身の運動を増やす心がけましょう。エレベーターを使わずに階段を使ったり、いつもより遠い店まで歩いて買い物に行ったり、一駅手前で電車を降りて歩いたり、ちょっとした行動を変えてみると、運動量を増やすことができます。また、十分な睡眠や朝食を摂ることも、腸内のリズムが整います朝の目覚めに一杯の水や白湯を飲むと、大腸の反射を促すことができるのでおすすめです。

令和4年
4月
第208号

ひな祭り会



上:3月3日に行われた雛祭り会ではお雛様とお内裏様になり記念撮影をしました♪
下:フラワーアレンジではカーネーションやスターチスなど色とりどりの花を可愛らしく生けていただきました☆

フラワーアレンジ



お知らせ

4/6・25 は都合により、リハビリサービスは中止とさせていただきます。大変申し訳ございませんがご了承くださいませ。

デイサービス第2向陽
〒 447-0035
碧南市中山町 1-56
0566-43-4003