

# けんこうガイド

体の中で最大の免疫器官

## 腸のパワーアップ大作戦！

**腸** は全長が7～9mにも及ぶ消化器官で、広げるとテニスコート一面分の面積に相当します。

食べ物の消化・吸収のほか、有害物質の撃退、免疫力を高めるなどの働きを担い、独自に判断して体を守ることから「第二の脳」とも言われている器官です。

腸内には、約1000種類、100兆個もの細菌が住みついており、体に良い影響を及ぼす「善玉菌」、悪さをする「悪玉菌」、その都度態度を変える「日和見菌（ひよりみきん）」の3種類に分けられます。

腸は非常にデリケートな器官であるため、善玉菌と悪玉菌の割合は、食事の内容や年齢、ストレスなどによって変化していきます。

善玉菌が優勢なときには、食べ物の消化・吸収が最も効率良く行われ、免疫力も高まります。

そのため、腸内の善玉菌を増やすことが腸の健康法の一つになっていきます。

また、体の毒を処理する臓器には、腸・脾臓・肝臓等があげられますが、大腸は最も多くの毒を排泄しています。便秘を予防し大腸を活発に働かせることで、ほとんどの毒は排泄されるのです。

では、便秘予防も含めた、腸のパワーアップのための具体策を紹介します。

### ※腸の働きを整える工夫を※

- ① オリーブオイルを朝食に大さじ1杯  
大さじ1杯で約135kcal、ご飯軽く1杯程度のカロリーがあるのでカロリー制限のある方は摂り過ぎに注意しましょう。
- ② 食物繊維を十分にとり善玉菌の増殖へ  
玄米・いも類・根菜類、その他りんご・バナナ等の果物・納豆・海藻類などに含まれる不溶性食物繊維が良いとされています。
- ③ 乳酸菌をバランスよくとる  
みそ・醤油・漬物に含まれる植物性乳酸菌は生きたまま大腸に届くため効果的です。
- ④ マグネシウムを十分にとる  
にがりや大豆製品、海藻類等に多く、腸の中に水分を蓄えて便を柔らかくします。
- ⑤ 水分摂取！朝起きがけに冷たい水を1杯  
腸はリラックした状態でよく働きます。
- ⑥ ストレス解消  
腸はリラックした状態でよく働きます。
- ⑦ 腸のマッサージでリラックス  
仕事の後や休日の午後には30分以上歩きましよう。歩くことで血行が良くなり腸の働きが改善されます。
- ⑧ 軽い散歩で腸の働きをよくする  
冷感性・大腸がんの予防につながり、腸内環境を整えてくれます。腸のパワーアップを心がけ、元気に過ごしましょう！

# めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

今日から始める

継続できる〜運動生活〜

**皆** さんも、「健康のためには1日1万歩のウォーキングが有効」と聞いたことがあるかと思います。

現代人が必要とする1日の運動量は約300kcal。これは、個人差もありますが、ウォーキングを1万歩した時に消費されるカロリーとほぼ同じです。そのため、「1日1万歩のウォーキング」が勧められるようになりました。

ですが、これはあくまでもめやすです。日頃ほとんど歩いていない方や運動をしていない方にとって、1日1万歩を目指すのはとても大変です。

また、体重の重い方や脚の筋力が弱い方は、膝や脚を痛めてしまう危険性があります。

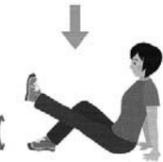
**全ての運動の基本は脚にある！**

ウォーキングも含め、運動は下肢の筋肉でからだを移動させる動作が中心です。運動をする時、脚には最も大きな働きが

### 脚の上げ下ろし



両脚を前に伸ばして座り、両手を腰の後ろにつきます。右脚を90度くらいに曲げます。



左脚を伸ばしたまま、ゆっくりと右ひざの高さまで上げ、下ろします。左脚のかかととは床につかないようにして、ゆっくりと繰り返します。反対側も行います。

### いすから立ち上がる運動

いすに座り両脚を肩幅くらいに開きます。からだを前に傾けないように注意し、ゆっくりと立ち上がります。



立ち上がった後、ゆっくりと腰を下ろしましょう。この動作を繰り返します。



求められ、同時に大きな負担も加わります。つまり、脚の筋力が全ての運動の土台となっているのです。運動を始めるには、まず脚の筋力を強化していく必要があります。また、脚の筋力を鍛えることは、介護予防という点からとても重要になってきます。日頃あまり運動をしていないという方も、これから運動を始めたいと考えている方も、いつもの生活にちよつとした筋力トレーニングを取り入れて、脚の筋力アップを心がけましょう。

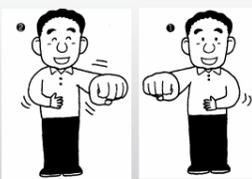
## 介護ワンポイント アドバイス ⑫④

### 認知症を予防しよう！ 第4回目

《脳を活性化させる運動》

2月号では、認知症予防の1つに「脳の活性化」を挙げました。そこで今回は、脳を活性化させる運動を紹介します。時間の合間にやってみてください。継続が大切です！

- ① 右手をグーにし、前に突き出す。左手はパーにし胸に置く。
- ② 左手をグーにし、前に突き出す。右手をパーにし胸に置く。
- ①と②を繰り返します。徐々にスピードを上げたり、どちらかの手をチヨキにすると難しくなります。



- ① 右手をグーにし、膝の上をトントンたたきながら、左手をパーにしてふとももをスリスリなでる。
- ② 左手をグーにし、膝の上をトントンたたきながら、右手をパーにしてふとももをスリスリなでる。これを繰り返す。



●保健福祉課保健福祉グループ  
☎0146・47・2113（直通）

介護のことは、お気軽にご相談ください。  
保健福祉グループ 高橋 昌嗣



●問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ  
☎0146・47・2113