

あけのアクロス内に当センターが移転して2年半が経ち、おかげさまで、地域に「顔なじみの皆様」が増えてきました。

地域包括は地域の高齢者の方々の総合的な相談窓口です

○主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師の3職種で構成され、お互いの専門性を活かしチームとなって高齢者のみなさんやその家族、近隣に暮らす方々などからのさまざまな相談等に対応します。

○明野地域で暮らす高齢者の皆さんが、いつまでも健やかに住み慣れた地域のなじみの関係の中で生活し続けることが出来るよう、「終活」「介護」「福祉」「保健」「医療」等、総合的に支援しています。

今後ともみなさま、よろしくお願いいたします。(齋藤 卓也)



サロン・老人会へ無料出張講座しています！

地域包括支援センターでは、介護予防や健康の維持・増進に向けた取組みを行えるよう支援する事や地域住民が認知症を正しく理解し、認知症予防・早期発見・早期対応に繋げる活動を行っています。

地域の皆さんが、住み慣れた地域で、健康を維持し自立して暮らし続けられるように、支援を行っていきます。お気軽に介護予防、健康講座等へのご相談をお待ちしています。

活動報告

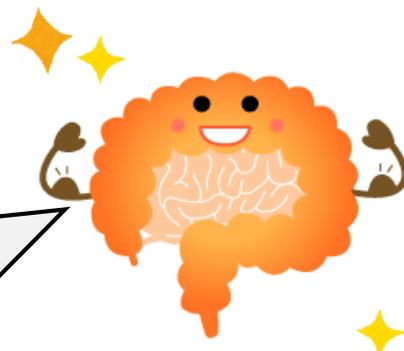
活動	内容
出張講座やチラシ配布での普及啓発活動	熱中症・夏バテ予防、腰痛・膝痛・転倒予防、認知症予防と脳トレ、口腔衛生、消費者被害・成年後見人制度、終活・エンディングノート
介護予防教室	ロコモティブシンドローム、認知症予防と運動、口腔衛生
認知症予防活動	認知症サポーター養成講座、認知症フォローアップ講座

冬の風邪予防について～免疫力は腸内環境から～

腸内環境を整えて風邪を予防する方法について紹介します。

○腸内環境と免疫力

免疫機能は全身に存在しますが、特に腸内に集中しているといわれています。腸内環境を決めるのは、腸内細菌のバランスです。腸内環境が悪いと、免疫機能がうまく働かず、細菌やウイルスが体内に入ってきたときに、防ぐことができません。



食事内容によっても、腸内環境は変化をします。次のような食品を意識して取りましょう。

不溶性食物繊維：水分を吸着して膨らむため腸が刺激されて排便を促します。有害物質を体外へ排泄したり、糖質、脂質の吸収を穏やかにしたりする役割もあります。主な食品は、ごぼうや、さつまいも、きのこ類、大豆、玄米などです。

水溶性食物繊維：水に溶けると粘度が増して、腸内をゆっくりと移動していきます。腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えたり、有害物質を体外へ排泄するのに役立ちます。糖質・脂質の吸収を穏やかにしたり、血圧の上昇を抑えたりする働きもあります。主な食品は、こんにゃく、海藻、きのこ類、野菜やりんごなどの果物です。

プロバイオティクス：生きたまま腸に届く善玉菌やそれを含む食品のことを言います。ビフィズス菌や、乳酸菌、納豆菌などです。主な食品は、ヨーグルトやみそ、キムチ、ぬか漬け、納豆などです。

プレバイオティクス：腸内の善玉菌のエサになって、善玉菌の増殖を促す成分や食品のことを言います。水溶性食物繊維やオリゴ糖などです。主な食品は、野菜や果物、こんにゃく、海藻きのこ類、はちみつなどです。



朝食は特に大切！朝食は体内時計のスイッチになりますので、免疫機能もスイッチオンになります。

- ・朝食をしっかり食べる、腸内環境を整える食事を心掛ける、水分をしっかりとる
- ・朝食後の排便リズムをつくる
- ・運動して腸の動きを刺激する

腸内環境を整えることは、風邪予防にもなり、お腹のトラブルも解消できて、イイことばかりです！ぜひ、試してみてください。

