

腸や腸内細菌は、肥満や老化など、さまざまな病気と深く関係しています。元気な高齢者の腸内細菌を解析したところ、善玉菌の一種であるビフィズス菌や酪酸産生菌の数が多いたことが判明されました。ビフィズス菌や酪酸産生菌を総称して「長寿菌」と定義付けられました。腸内環境を整え、“快腸”な生活を送ることが、健康長寿への第一歩です。

## 今月のテーマは『快腸(便秘対策・下痢対策)で健康長寿』

### Q:1 毎日、快便にするにはどうすればいいか

**A:** 便秘の原因は食事や水分の量、不規則な食事やストレス。生活習慣を見直しませんか！

- ① 朝のリズムが大切:朝食は同じ時間帯に摂り、食後にゆっくりトイレタイムを取りましょう。
- ② おなかのマッサージ:就寝前、仰向けになりお臍の周囲を時計回りに両手でゆっくり円を描くように20~30回さすります。排便時にも便座に座り同じようにします。
- ③ 適度な運動を心がけましょう。

### Q:2 下痢が続くと体力が消耗。外出時トイレの確保にも悩む！

**A:** 下痢が続くと、体力も免疫力も低下します。悪化させない3つのポイント。

- ① 脱水症に注意:水分(室温から人肌ぐらいが適温)や電解質(市販のイオン飲料)の補給。

~腸は健康長寿のカギ!“快腸”生活で毎日イキイキ【監修:辨野 義己先生】~一部抜粋(K.T.保健師)

② おなかを冷やさない:特に夏場は室内や電車内の冷房に注意。下着や靴下で冷房対策を。

③ お尻を清潔に:温水便座で洗浄(外出時携帯用洗浄器)、またはお尻拭きシートで清潔に保ちましょう。

### Q:3 腸内環境を整えて健康を手に入れるには?

**A:** 毎日を快便で過ごすため、便を「つくる」「育てる」「出す」が腸内環境を改善するカギです。

- ① 便を作る力~お通じを“つくる”~食材:食物繊維が豊富な根菜類、芋類、海藻類、豆類をしっかりと食べる。たっぷりの水分と一緒に摂るのが効果的。
- ② 便を育てる力~加齢とともに減少する善玉菌を維持:乳酸菌やビフィズス菌入りのヨーグルトや飲料、酪酸産生菌が活躍できる食物繊維が豊富な食材を取るとよい。
- ③ 便を出す力~毎日の運動で便を押し出す力をつける~ウォーキング(目標 1日9,000~10,000歩)、屈伸運動、もも上げ運動なども有効です。

## 各種行事のご案内

### ○支部大会を5月14日(土)に開催いたします

支部大会は5月14日(土)に、パナソニックセンターにて開催いたします。案内状を今回の会報に同封しておりますので、期日までに参加申し込みをお願いいたします。なお、コロナ感染の状況によりましては中止となることも予測されますので、その点ご了承願います。

支部大会議案書につきましては、5月1日発行の会報に同封いたしますので、事前にご審議いただいた上で支部大会を開催いたします。

全国大会議案書は今月の会報に同封されていますので、ご確認願います。

### ○第154回みちくさ会のご案内<首都圏支部共催>

4月23日(土) 亀戸天神のふじ棚巡り

集合: JR 亀戸駅北口改札前 10時30分

コース: 亀戸駅 → 亀戸天神 以降のコースは下見後確定の予定  
→ 亀戸駅・解散



[http://www.shoai.ne.jp/shutoken/k\\_senryu/senryu8.html](http://www.shoai.ne.jp/shutoken/k_senryu/senryu8.html)

## 【会員の動き】

2021年12月~2022年1月 ◎転入 田中直美 東京中地区(渋谷区) ← 横浜西支部

## お知らせ

東京都支部では、昨年一年間コロナ禍のため計画していた活動がほとんどできなかったため、会員の皆様への還元としてマスク20枚を今月の会報に同封してお届けいたします。コロナ感染には十分お気をつけてお過ごしいただきますようお願い申し上げます。

