



みのわ通信 No.121

発行：箕曲市民センター（〒518-0441 名張市夏見215番地）

TEL/FAX:0595(63)0453

Email:minowa-ko@emachi-nabari.jp



冬の健康講座

一月二十九日（月）

に冬の健康講座「おなかの健康について」を開催しました。

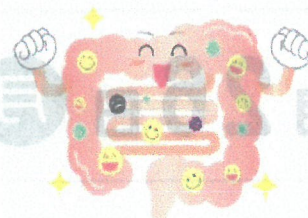
腸内は身体の中で最も多くの菌（約百兆個）がそれぞれ集団を作って、住んでいます。その中には乳酸菌等の良い菌（善玉菌）、食中毒などを引き起こす黄色ブドウ球菌等の悪い菌（悪玉菌）そして良くも悪くもなる中間的な菌があり、中間的な菌はその日によって性質が変わり、量の多い方の菌に変化すること。腸内細菌のバランスを整えることが健康への近道です。

来月の健康講座は寒さで固くなった身体を弛めるコツを教わります。詳細は裏面をご覧ください。

健腸長寿～健やかな腸が長寿につながる

【腸の働き】身体の中で最も多くの菌がすんでいる。

- ①栄養素を吸収する
- ②水分を吸収して便をつくる
- ③病気から身体を守る



【腸内のバランスが崩れる要因】

- ・食生活の乱れ
- ・ストレス
- ・薬（抗生物質）
- ・加齢



【腸内細菌の様子を知る】うんちは身体からの「おたより」毎日チェック！



- ・かたさ…バナナのような硬さ
- ・量…スッキリ感があり、気持ち良い。
- ・色…黄色（黄土色）
- ・匂い…良い便は、あまり匂わない。

【おなかの元気のために】冬でも水分補給を忘れずに

- ・食生活の改善
- ・適度な運動
- ・トイレ習慣
- ・ストレスの解消



『冬の健康』

寒い時期、気をつけたい事。
快適に・元気に過ごすコツを
学びましょう。

冬の健康講座

かんたんストレッチで冬の健康予防！



寒さも本番。気持ちはウツウツ、からだはカチカチに。

そこで、今回のテーマはストレッチ！

どなたでも無理なく、かんたんにできるストレッチで

こころとからだを、ゆっくりほぐしましょう！

身に付ければ、自宅でも手軽に行っていただけます。

2月26日 月

箕曲市民センター・多目的ホール

13:30～15:00（終了予定）

●動きやすい服装でお越しください。●お茶は受付でお渡しします。

●バスタオル（お持ちの方はヨガマット）をご持参ください。

13:30～

・「おうち整体」かんたんストレッチ

整体師 濱崎 久美先生より

14:30～

・保健師さんのおはなし「フレイル予防」

名張市役所保健師さんより



参加無料

申込不要

どなたでもお気軽にお立ち寄りください♪

次回は→ **3月27日13:30～**

【問】箕曲市民センター（☎63-0453）平日9時～17時