

第3回「脳元気教室」【参加者29人】



介護予防セミナー（脳元気教室）

【開催日時】 平成31年2月27日（水） 13時30分～15時00分

【開催場所】 下松市勤労者総合福祉センター 研修室

【講師】 山口県東部ヤクルト 管理栄養士

【研修目的】 市内60歳以上の高齢者を対象に、生きがいづくり支援事業として介護予防セミナー（脳元気教室）を開催し、健康で、明るく楽しく元気に生活できる喜びや交流会に参加することにより社会参加への意識の向上を目的とする。

【演題】 『ヤクルト 健康教室』

免疫力アップは
体力アップ！！



腸を健康にすること
それが秘訣です！



腸～元気に過ごすため

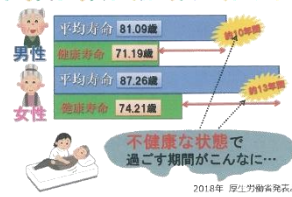
～あなたの腸を“絶対腸”にしましょう～

無菌飲料・食塩・カフェインによる腸障害を防止いたします。
山口県東部ヤクルト販売(株)
お問い合わせは 電話0120-67-8960

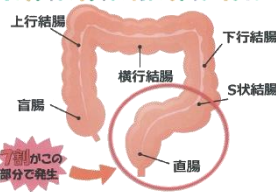
②主な部位別がん死亡率の推移

資料：厚生労働省「人口動態統計」

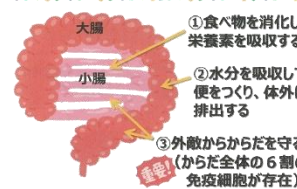
①平均寿命と健康寿命の比較



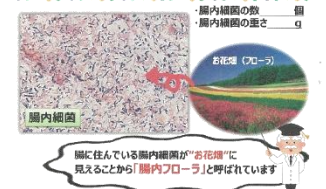
③大腸がんの発生が多い部位



④腸その大切な3つの働き



⑤腸内フローラを美しく



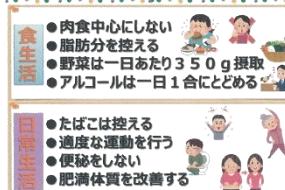
⑥腸内細菌の分類



⑦腸内環境を乱す主な原因



⑧腸内環境を改善する生活習慣



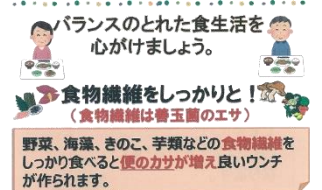
⑨良いウンチは健康のサイン



⑩便秘改善の3つのちから



⑪良いウンチを「作る」



⑫良いウンチを「育てる」

腸にたくさんの善玉菌を増やしましょう。

乳酸菌飲料・ヨーグルト・オリゴ糖など毎日とりましょう！

オリゴ糖は**乳酸菌**や**ビフィズス菌**を増やし、良いウンチが育ちます。

オリゴ糖の多い食べ物の例

オリゴ糖の多い食材をしっかり食べましょう！

⑬良いウンチを「出す」

腸の周りの筋肉をきたえましょう。

簡単な運動でいいので、できるだけ**毎日体を動かす**と、良いウンチが出やすくなります。

⑭まとめ

おなか(腸)を“絶対腸”にするには、生活習慣を見直すことが大切です。それには、しっかり腸内細菌を「善玉菌」優位の状態にしておくこと！みなさんの腸を常に「絶対腸」にして健康寿命をのばしましょうね！



改善できることから、まずは**実行に移して**みましょう！

みなさんの腸を常に「絶対腸」にして健康寿命を延ばしましょうね