

第 2 9 回 いきいきサロン

中井町内会、生き生きサロン担当 山中 国之

日 時 平成 2 1 年 10 月 1 4 日 (水) 午後 1 時から午後 3 時

場 所 中井公会堂

内 容

1.会長代理挨拶 / 山中国之 (生き生きサロン担当)

町内行事のお知らせ!

秋祭りで 17 日、18 日の午後 4 時からだんじりが町内を回ります。応援をお願いします。

18 日は午後 2 時から餅つきの予定。お手伝いをお願いいたします。

*見守り新鮮情報

68 号 高く買い取るにつられ多数の美術品を購入。

69 号 金融庁のお墨付きと思わせ未公開株を買わせる。

2.健康生活セミナー / 岡山ヤクルト販売 (株) 取締役 永井正夫

部長代理 今野登

中井地区 松本氏

*健康寿命を延ばすには / 取締役 永井正夫

日本人の平均寿命 日本人、83 歳 (男性 79 歳。女性 86 歳)

県別平均 男性 一位、長野県、二位、滋賀県、三位、神奈川県、岡山県十位

女性 一位、沖縄県、二位、鳥取県、三位、熊本県、岡山県五位

*健康寿命とは

自分が思った所に行ける したい事が出来る

*平均寿命 要介護 = 健康寿命

介護期間は平均 4 ~ 6 年、日本の介護期間は世界一位

テニスボールで全身を軽く叩き、体をほぐすと楽になる

*健康老人 12 ケ条

食事は一日 3 回規則正しく

よく噛んで食べる (弥生時代一回 4000 回と言われている)

野菜、果物など植物繊維をとる

お茶をよく飲む

タバコを吸わない

掛かりつけの医者を持っている

自立心が強い

気分転換の運動をする

新聞をよく読む

テレビを見る

外出をよくする

就寝起床が規則的

*健康寿命を決める 3 つの年齢

血管年齢、骨年齢、腸年齢

血管年齢...老年期痴呆の 30%を脳卒中が占める (食生活改善必要)

骨年齢...寝たきりの 2 大原因 (脳卒中、骨)

腸年齢...加齢により腸内の善玉菌が減り免疫力の低下を招く 感染症や癌のリスクが高い

3.大腸癌で死なせない（ビデオを見る） 部長代理 今野 登

* 乳酸菌のはたらき（驚異の乳酸菌パワー）

なぜ、大腸癌は急増しているのか

大腸癌は生活習慣と密接した「がん」

* 大腸癌とは構造と部位別がん発生率

小腸が70%を占めている

* 大腸ポリープが癌のこと

大腸ポリープ＝大腸にできる「いぼ」

* 乳酸菌の6大パワー

腸内の腐敗を抑える

便秘を改善する

病原菌の感染を防ぐ

免疫力を高める

発ガンリスクを低下させる

生活習慣病を予防する

* 私達の身体を守る生体防御力

皮膚、粘膜、免疫機構

* 免疫機構

マクロファージ（偵察、攻撃部隊）

ヘルパーT細胞（司令官）

NK細胞（起動攻撃部隊）

キラーT細胞（特殊攻撃部隊）

B細胞（ミサイル攻撃部隊）

* NK活性に影響を与える生活習慣

良い生活習慣

運動量

週2回以上運動する

喫煙

たばこを吸わない

飲酒

毎日飲酒しない

睡眠時間

7～8時間寝る

栄養バランス

バランスの取れた食事をする

朝食

毎日朝食を食べる

労働時間

一日の労働時間10時間未満

主観的ストレス量

許容レベル以内

ヤクルト製品、沢山試食品を頂きました

悪い生活習慣

定期的な運動をしない

たばこを吸う

毎日飲酒する

7～8時間は寝ていない

バランスの取れた食事をしない

食べない

日に10時間以上働く

許容レベルを超える

4.ストレッチ体操 包括支援センター高島サブセンター 社会福祉士中上幸枝

5.今日の運勢 / お楽しみ抽選会

6.出席者

大森敏子、裕子、満寿子、茂子、仁、貞子、中村初子、弘子、門脇正彦、西村忠男

青井幸子、松本夫婦、中西啓次、実森康子、梶田美恵子、松田千津子、山中国之

中上幸枝、斉藤、（永井正夫、今野登、松本、3名ヤクルト販売の方） 23名