

第 46 回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 山中 国之

日 時 平成23年3月9日(水) PM1:00~PM3:00
場 所 中井公会堂

1. 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

- *103号 環境保護になる儲け話
水源地の権利を売ります、買います
実存する自治体の事業であるかのように説明していますが、実存しません。
- *104号 プレゼントされたデジタルフォトフレームには、月々の高額の契約料が付いて来る。
通信サービスやデジタル機器の契約では、聞きなれない用語が多く使われています。
サービス内容も複雑です、理解できない場合は、その場での契約は避けましょう。
- *105号 新手の貴金属の訪問買取
ペースメーカーの材料の金が不足しているので売ってほしいと玄関まで入ってくる
心臓ペースメーカーは不足していません、居座られたり脅かされたりしたら
警察を呼びましょう。
- *アステム発行通知書／情報収集者・門脇さんが体験したケース
ロト6の一等賞金1億円と確認しました、有資格のお客様へお届けする準備が
整っています、データー発行代金2000円振り込み依頼がある新しい振り込め詐欺
が出ております、注意して下さい。

2. 健康セミナー さとう内科・佐藤博道先生

「快適なお通じは、健康のバロメーター」

- 1) 「便秘」とは／3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感のある状態。
- 2) 便秘の症状／腹痛、満腹、吐き気、食欲低下、胸焼け、頭痛、肩こり、腰痛、肌荒れ
むくみ、不眠、不機嫌などが現れる。
- 3) 食べ物が便になるまで／胃(まぜる)→小腸(消化、吸収)→大腸(水分吸収)→
S字結腸(畜便)→直腸(排便)
- 4) 便の内訳／1/3は食物のカス、1/3脱落した粘膜細胞、1/3は腸内細菌
・善玉菌(乳酸菌、ビフィズス菌)悪玉菌(大腸菌、ウェルシュ菌)、病原菌、日和見菌

- ・ 便の老化現象：善玉菌が減って、悪玉菌が増加する現象。
- ・ おなら：悪玉菌によるガス発生と口から飲み込んだ空気の混合体。



佐藤先生の「健康セミナー（お通じは健康のバロメーター）」

5) 便をよく観察しよう＝臭い物には「よく観察してから」蓋をする。

- ・ 良い便／黄褐色、軟らかい、量が多い（バナナ2～3本）、臭わない、味噌模様。
- ・ 悪い便／黒褐色、固い（コロコロ、ヒョロヒョロ）、臭う。
- ・ 病気の時の便／白い便（食道ガン、胆石）、赤い便（大腸ガン、腫瘍、痔）
／黒い便（食道や胃から出血）、緑の便（感染症・大変危険、要診察）

6) 便秘の原因

- ・ 悪い食事（過度な肉食、水分不足、食物繊維・栄養素不足、過度な玄米食）
- ・ ストレス、運動不足
- ・ 加齢（内臓下垂、S字結腸過長、大腸筋層の萎縮）
- ・ 生活リズムの乱れ、便意の我慢
- ・ 薬の副作用（抗うつ剤、抗コリン剤、利尿剤、ゴテインなど）

7) 合併症／大腸ポリープ、大腸ガン、虚血性大腸炎、宿便潰瘍、腸閉塞、憩室、痔、乳ガン

8) 便秘対策

①食事／特に朝食をしっかりとる

- ・ 水溶性食物繊維（海草、きのこ、野菜、果物・・・）
- ・ 不溶性食物繊維（玄米、いも、豆、ごぼう、カボチャ・・・）
- ・ 水分（少なくとも1.5リットル）
- ・ 善玉菌（ヤクルト、ヨーグルト、チーズなど動物性乳酸菌）
- ・ オリゴ糖（バナナ、大豆、たまねぎ、ねぎ、ニンニク、ゴボウ）

②ストレスの解消

③運動（歩く、腹筋運動）

- ④お腹のマッサージ（左下に横になり、のの字にマッサージ）
- ⑤排便習慣（朝すぐ動き回らない、朝食後トイレに行く習慣にする、
トイレは3分以内長居はしない、残りは出たくなった時に出す）
- ⑥薬の使い方（副作用のある薬は控える、酸化マグネシウム調整剤漢方薬でコントロール、
センナ、アロエ、大黃の入った薬を）

3. 新春を唄う なかいカラオケ喫茶

お座敷小唄の伴奏で、「ぼけない音頭、ぼけます音頭」を教えて頂き最高でした。

4. お楽しみ抽選会／今日の運勢

出席者

大森武生、茂子、仁、裕子、敏子、満寿子、光子、中村弘子、初子、松本美智子、
松田千鶴子、青井幸子、岩坪婦人、門脇正彦、中西啓次、西村忠夫、梶田恵美子
実盛泰子、山中国之

以上 19 名