

第53回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 大森 武生

日時 平成23年10月12日(水) PM1:00~PM3:00
場所 中井公会堂

1. 見守り新鮮情報(危険情報) / 情報収集・門脇正彦

- *118号 アフガニスタン通貨の買い取り話に注意
外国通貨を買った額より高値で買い取ると持ち掛ける手口です。過去にイラク
スーダン通貨の事例もありました、勧誘時には通貨を買うことで貨幣価値が上
がり儲かるという手口で実際に買い取りが行われたケースは一件もありません。

- *119号 CO2 排出権取引の儲け話
知識や経験のない人は乗らないで、預けたお金の何十倍もの取引を行うため
多大な損害を被ることがあります。

- *120号 無料日帰りバス旅行に当選!
スーパーマーケットや飲食店で当選した無料バス旅行に行き、途中で立ち寄っ
た施設で高額な宝石類や毛皮製品を買わされるケース。
クーリング・オフ等が出来る場合もありますが、必要ない場合ははっきりと断
る勇気を持つことです。

2. 「高齢者の健康、快適、食生活術」 / 岡山県栄養士会・栄養士 江口佳美

いきいきサロン担当・武生さんより、講師の紹介と東京聖路加病院・名誉院
長日野原医師100歳の秘訣について事例を報告された。
最近の研究で「長寿DNA」が見つかり、その活用方法が発表された。
それによると、長寿DNAは誰もが持っているが、その活用方法が実践されて
いません。長寿DNAを活用するには、1日のカロリー摂取量を1300キロ
カロリー以下にする必要があります。即ち「腹半分」の状態(飢餓状態)を創
り出すことによって「長寿DNA」が働き出すのです。日野原医師がその実践
者なのです。あなたも実践して、百歳を目指しますか。

江口講師のお話

*腸にいいことしてますか？

①うんちは健康のバロメーター

●「便」はおなかの調子を伝える「お便り」です。

お便りは体の健康状態を知らせる「お便り」です。良い便は水に浮かびます。

②便秘になりやすい人は？

●腸の運動が低下している人 ●ストレスが多い人

●直腸、肛門括約筋等の筋力が低下している人

小腸、大腸を合わせると体内に6mある。

③良い「うんち」とは？

●重量で・・・200g程度、●色・・・黄色から茶色、

●形・・・柔らかいバナナ状

●におい・・・きつくない ●りきまずスリット、排便後にすっきり感がある

④腸の健康維持をするためには

●バランスのとれた食生活を心がけましょう

●善玉菌優位の腸内環境を作りましょう（腸内細菌は体内に1kgある）

●腸の周りの筋肉を鍛えましょう

●ストレス解消方法を見つけましょう

⑤腸がよろこぶ食品とは？

●食物繊維の多い食品（水溶性食物繊維）

あぼかど、キウイフルーツ、りんご、ごぼう、おくら、にんじん、
もろへいうや、しめじ、なめこ、もずく、わかめ、そば、ライ麦パン、
納豆・・・

●善玉菌を増やしてくれる食品

ヨーグルト、牛乳、なっとう、みそ、その他発酵食品・・・

●健康な身体にするには

バランスが取れた食生活を、決まった時間に食事する、

寝る前3時間食事をしない事、12時までには寝る事、朝起きたら水分をコップ一杯飲むこと

3. 腸トレ体操／岡山県栄養士会・栄養士・宗高美帆

●高齢者になると、運動不足になります。意識して身体を動かしましょう！

—炭坑節に合わせて体を動かすストレッチ体操—

五種類の体のストレッチ（資料参照）で腸の動きを活発にする体操を。

●効果をだすための留意点

腸回りの筋肉をしっかり意識する、肩の力を抜いて行う。呼吸を大切に行う

●体操を行う上での注意点

痛みがある場合は中止して下さい、体操を行う場所は安全を確保して行うこと
呼吸は止めないように、体操を行う回数や時間の長さは目安がないので体調や
体力に合わせて、無理のないように行うこと。

4. 歌声喫茶・なかい（みんなで楽しく歌いましょう）

今年は「美空ひばり」が亡くなって23回忌です。ひばりメロデーを数曲、皆さん大きな声で歌いました。

5. お楽しみ抽選会「今日の運勢は・・・」！

出席者

大森武生、茂子、勝、仁、貞子、敏子、裕子、光子、満寿子、中村初子、弘子、
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、梶田恵美子、
実盛泰子、山中国之、宗高美帆、江口佳美 22名