

## 健康・福祉

### 永寿荘・豊寿荘公開講座のご案内 食トク〜見てみて・食べて〜

シニア世代のみなさん!! 手間なし  
クッキングで健康・元気を維持してい  
きましょう。

時 永寿荘1月21日(月)

午後1時30分〜2時30分

豊寿荘1月25日(金)

午後1時30分〜2時30分

対 65歳以上の町民

内 調理デモをご覧いただいた後、試  
食していただきます。

員 15名

¥ 無料

講師 管理栄養士(保健福祉センター)

持 お茶・筆記用具

申 1月4日(金) 午前10時〜

豊寿荘 ☎738-0814

(午前10時〜午後5時)

永寿荘 ☎739-0097

(午前10時〜午後5時)

### 落語寄席のご案内 〜初笑い健康講座〜

落語を楽しんで笑って、健康・元気を  
維持していきましょう。

時 1月26日(土) 午後2時〜3時

所 豊寿荘

対 65歳以上の町民

員 15名

¥ 無料

協力 落語みゆーじあむ

申 1月4日(金) 午前10時〜

豊寿荘 ☎738-0814

(午前10時〜午後5時)

### 豊寿荘ヘルシーライフ講座のご案内

シニア世代を対象とした健康教育を  
実施します。

時 ①1月21日(月)、②2月4日(月)、

③2月18日(月)、④3月11日(月)、

⑤3月18日(月)

内

①ヒートショック・脳卒中予防について

②転倒予防と住環境作りについて

③ヒートショック・脳卒中予防について

④終活について

⑤季節の変わり目の健康づくりについて

時 いずれも午前10時〜11時

所 豊寿荘

対 65歳以上の町民

員 15名

¥ 無料

講師 ①③⑤ 町保健師

② パナソニック

④ 行政書士 堀田氏

持 筆記用具

申 1月4日(金) 午前10時〜

豊寿荘 ☎738-0814

(午前10時〜午後5時)

## 自衛官募集

募集種目 = 自衛官候補生(男子・女子)

対 = 18歳以上27歳未満の方

受付期間 = 通年

\* 応募方法や、その他の募集種目についてはお問い合わせください。

問 = 自衛隊豊中募集案内所

☎FAX 06-6843-8400

(広告)

## 大阪府池田保健所1月の事業

### ▶ 骨髄バンクドナー登録(要申込み)

時 = 1月8日(火) 午前9時30分〜10時30分(受付)

### ▶ B・C型肝炎ウイルス検査(要申込み)

時 = 1月8日(火) 午前9時30分〜10時30分(受付)

対 = 府内在住で20歳以上39歳以下の未受診者。ただし40歳以上の健診を受ける機会のない方は可。

¥ = 無料

### ▶ 風しん抗体検査(要申込み)

時 = 1月8日(火) 午前9時30分〜10時30分(受付)

対 = 妊娠を希望する女性とその配偶者、妊婦の配偶者

¥ = 無料

※対象、必要書類等は必ず保健所にご確認ください。

### ▶ HIV/エイズ・梅毒(血液)、クラミジア(尿)検査(匿名可)

時 = 1月8日(火) 午後1時30分〜2時30分(受付)

¥ = HIV/エイズ検査は無料

(その他は同検査と同時に受ければ無料)

### ▶ こころの健康相談(予約制)

日程など詳細はお問い合わせください。

### ▶ 精神保健福祉教室

時 = 2月18日(月) 午後2時〜4時30分

所 = 豊能町保健福祉センター1階

内 = 専門家による講義とワークショップ

「当事者・家族が元気になるためのコミュニケーション」

対 = 池田市・箕面市・豊能町・能勢町にお住いの精神障がい者

当事者・ご家族および関係機関職員

員 = 30名(要申込)

申 = 地域保健課精神保健福祉担当

### ▶ 水質検査・検便

時 = 1月8・15・22・29日(火)

午前9時30分〜11時30分

※あらかじめ検査容器等を受領に来所願います。

¥ = 有料

問 = 大阪府池田保健所 ☎751-2990

# とよの健康づくり

Vol.19

ちょう かつ

## 『腸活』

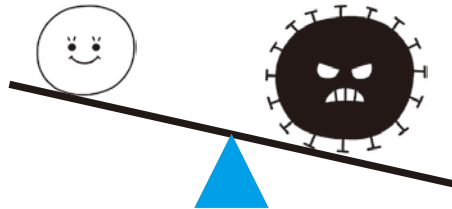
年末年始は普段と違って暴飲暴食や運動不足などで便秘や下痢など体調を崩したり、インフルエンザや風邪などの感染症も増えてきます。こんな時こそ『腸活』に取り組んでみませんか？

# 体の免疫システムの約60%が **腸** に集中しています

人の腸には約100～1,000兆匹の腸内細菌がいます。その中には乳酸菌、ビフィズス菌などの善玉菌と、ウェルシュ菌などの悪玉菌、そして勢力が強いほうの味方をする日和見菌があります。

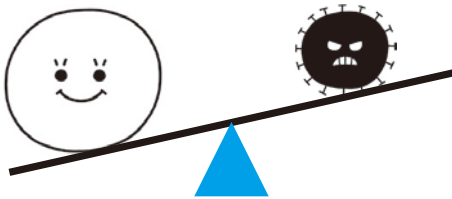
**2** : **1** : **7**  
善玉菌 悪玉菌 日和見菌

このバランスを保つことが腸内環境を整えるのに重要！



### 悪玉菌が優位だと…

便秘、下痢、肌荒れ、湿疹、体臭がきつくなる免疫力の低下、肥満になりやすい、無気力、疲労感



### 善玉菌が優位だと…

免疫力アップ、整腸作用、アレルギー改善、美肌、健康増進、老化防止、脂肪燃焼しやすい、気力充実

## 善玉菌を増やして腸内環境を整えるには…

### ①発酵食品をとる

納豆、ヨーグルト、乳酸菌飲料、ぬか漬け、味噌、キムチなど善玉菌を増やします

### ②食物繊維をしっかりとる

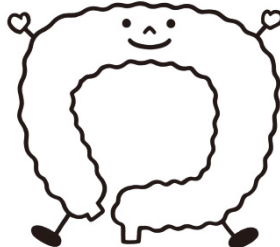
ひじき、ごぼう、れんこん、海藻、イモ類、大豆類、キノコ類など善玉菌のエサになります

### ③揚げ物や甘いものなど脂質の多い食物はできるだけ避ける

悪玉菌のエサになります

### ④水分摂取する

水分が足りないと便が硬くなり便秘に



### ⑤ウォーキングなど適度な運動をする

腸の蠕動運動ぜんどうを良くします

### ⑥便意をがまんせず、排便習慣をつける

腸内で便の水分が吸収されて硬くなり、さらに出にくくなります

### ⑦ストレスを発散させてリラックスする時間を作る

ストレスは悪玉菌を優位に、質の良い睡眠をとり、自律神経を整えることも大切です

★便秘や下痢などの症状には、病気が隠れていることもあります。この機会に胃・大腸がん検診を受けましょう！

問 = 健康増進課 (保健福祉センター内) ☎738-3813