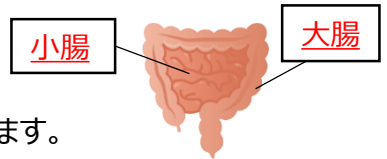




腸活をして、免疫力UP！

腸の働きは、食べ物の消化・吸収・排泄だけではなく、**免疫機能**があります。特に小腸には、体内の免疫細胞の60%以上が存在し、**体内最大の免疫器官**です！
体内に発生したがん細胞や侵入してきたウイルスなどから身体を守っています。

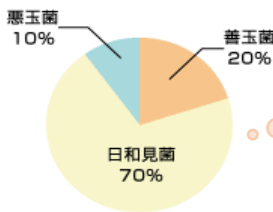


なぜ、腸内環境が悪くなるの??

腸内細菌のバランスが崩れてしまうことが原因！！

腸内細菌は、善玉菌、悪玉菌、中間の菌（日和見菌）の3種類。

＜良い腸内環境の菌のバランス＞



生活習慣の乱れにより悪玉菌が増えると、腸内環境が悪くなります。



免疫力の低下だけではない！？
腸内環境が悪くなると・・・

✓便秘、下痢、ガス溜まり
✓肌荒れ、吹き出物
✓口臭、体臭、おならの変化
などが生じる！



大腸ポリープ大腸がんなどの
リスクが高まる！

生活改善のポイント

【食事】

《摂りたい食品》

①食物繊維…腸内の老廃物を排出しやすくなる！

野菜類（特に根菜類）、海藻類、きのこ類、乾物類（切干大根）、こんにゃく、豆類など

②発酵食品…善玉菌の材料となる乳酸菌が多く含まれ、腸内環境の改善につながる！

ヨーグルト、みそ、納豆など

《控えたい食品》

揚げ物など油っこい食べ物、脂肪の多い肉類…腸内環境を悪くする、悪玉菌を増やす！

【運動】

30分程度のウォーキングやジョギング、ストレッチや腹筋など適度な運動を心がける。

【その他】

①タバコは悪玉菌増加の原因に！禁煙しましょう！



②ストレスは、腸内環境を乱す原因に！自分に合ったストレス発散法を見つける！



チャレンジ！脳トレ

【漢字クイズ】 組み合わせて漢字を作ろう！

① 三 + 人 + 日 = ② イ + サ + ヒ =

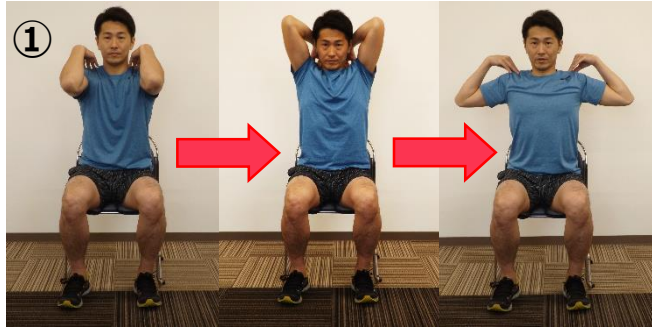
③ 心 + 心 + 木 + 目 + 田 =

☆ヒント☆



答えは裏面に！

今月の体操～肩こり改善～



- ①両手の指先を肩にのせます。
肩甲骨を意識して、肘を前から上、横と3秒くらいかけて回していきましょう。
20～30回
- ②両手を組み、背中を丸めながら腕を前に伸ばします。（肩甲骨を広げるイメージで）
20～30秒
- ③両手を後ろで組み、下に引きながら胸を開きます。（肩甲骨を引き寄せるイメージで）
20～30秒



令和3年度健康管理セミナー

しなやかな筋肉をつくる

筋力アップ講座

参加
無料

ちょっとした段差でつまづいたり、すぐ座りたくなったり・・・
新型コロナウイルス感染症の流行による巣ごもり生活で、筋力低下を感じていませんか？
この講座では効果的に筋肉を取り戻す方法をご紹介します。
バランスの良い食事と無理のない筋トレ（ピラティス）で身体を若返らせ、
生活習慣病を予防していきましょう。

日時

① 7月28日 水

② 8月5日 木

定員各30名

14:00～16:10

会場

小倉リーセントホテル（小倉北区大門1-1-17）

参加ご希望の方は、下記申込書に必要事項をご記入のうえ、FAX・庁内メール・郵送で互助会までお申し込みください。応募多数の場合は抽選により決定し、各所属長および申込者に通知します。

【参加対象】互助会会員（正規教職員・フルタイム再任用を含む）【服務】職免【負担金】無料

A4サイズのまま送信願います。FAX 0120-888-151 申込締切：6月4日（金）

令和3年度健康管理セミナー 筋力アップ講座 参加申込書

所属名	氏名	職員番号					
参加日 【希望順位 を記入】	① 7月28日（水）	連絡先電話番号（携帯または自宅）					
	② 8月5日（木）						

この用紙に記入された個人情報、法令・条例および互助会個人情報保護規程にもとづき適正に運用・管理し、使用目的終了後は互助会が責任をもって廃棄します。