

みんないきいき笑顔がステキ！

青木3区生きがいサロン

4月12日(水)ヤクルト健康講話

「腸活健康講話」と「腸活体操」の講師として2名のヤクルトレディさんをお招きしました。小腸や大腸の長いこと！善玉菌と悪玉菌の戦いのすさまじさ！胃腸を健康に保って、今年も無病息災、声かけあって楽しく元気に生活していきたいですね。(ヤクルトも美味しかったですね。)



本日の内容

《前半》 腸の健康の大切さ

- ①おなかの中を知ろう
- ②おなかの中にある菌を知ろう
- ③うちから学ぶ生活リズム

《後半》 腸を元気にする「腸トレ体操」



乳酸菌の大きな働き

- 1・整腸作用
生きた菌でしか作用しない!!
 - ・腸内の良い菌を増やし、悪い菌を減らす効果
 - ・腸内の有害物質を減らす効果
 - ・便秘、痙性を改善する効果
 - ・感染(食中毒)を防ぐ効果
- 2・免疫調節作用
一時的なストレスの緩和
腸壁の向上
- 3・神経系への作用
高密度、高濃度化することで得られる作用

元気生活のポイント

早寝・早起	+	バランスの良い食事 プロバイオティクス プレバイオティクス
朝ごはん!		睡眠
朝トイレ!		適度な運動

皆さん、健康に気を付けて過ごしましょう!(^^)!

皆さん、これからもお元気で~(^^♪



いつでも笑顔
代表の福田さん



重鎮からの有意義な質問



元気いっぱい♥
ヤクルトレディさん



那須塩原市社会福祉協議会



令和5年4月作成