

天寿荘だより



令和 5 年 1 月号 No.383



初春のお慶びを申し上げます。

新しい年が素晴らしい一年でありますよう
心よりお祈り申し上げます。

今年もよろしくお願い致します。

令和5年元旦

社会福祉法人 天寿会

常務理事 諸隈 博子

【12月の活動件数 106 件】

●申請手続き代行

●訪問・相談業務

・配食サービス・見守り事業 2件
・その他 8件

・医療・介護に関すること 96 件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、
いつでもご相談ください。

天寿荘

天寿荘在宅介護支援センター

坂井 賢一

尾形ひとみ

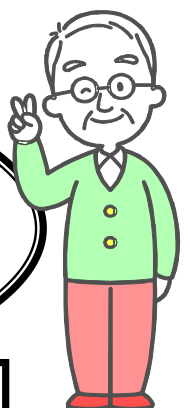
村島 勲

松岡沙織

電話74-3100

直通74-4818

江口 千昭



天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

は つ ら つ

令和 5年 1月号 No.190

イベント続きの年末年始はついつい食べ過ぎ・飲みすぎになりがちです。胃腸に負担がかかりすぎると、体調を崩してしまう可能性もあります。今回は腸活についてご案内します。

腸活とは、腸内環境をより良い状態にし、細菌量のバランスが保たれている状態の事です。3種類の菌「善玉菌 2割:悪玉菌 1割:日和見菌 7割」が理想。腸活を意識した食事には、善玉菌(乳酸菌・ビフィズス菌)を含む食品と、善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を含む食材を、合わせて摂ることが重要と言われており、大豆・カリフラワー・アボカド等に多く含まれています。

腸活で腸内環境を整えるメリット

01

免疫力がアップする



細菌やウイルスによる病気のリスクを下げる腸の免疫細胞が正常に働く

02

質の良い睡眠が
取れるようになる



トリプトファン^{※1}の生成効率が上がり睡眠の質が向上する

03

老化予防が期待できる



老化を引き起こす細胞や組織の炎症をおさえられる

04

肥満を予防できる



肥満予防につながる短鎖脂肪酸^{※2}がきちんと作られるようになる