



らくたべ  
**楽食レシピ**  
フレイルを予防しよう!



## 腸内細菌はやる気のスイッチ

名寄市生活支援コーディネーター 城村拓哉

「冷たいものを飲むとおなかを下す」「特定のものを食べるとおなかの調子が悪くなる」こんなことはありませんか。それは腸内細菌からのシグナルかもしれません。

人間と腸内細菌は共生関係にあります。お互いが相手を助ける関係です。腸内細菌にとって都合の良いことや悪いことが起こると当然人間に何かの形でお知らせしてきます。

腸内細菌の主な役割として食べ物の消化吸収を助けたり、必要なビタミンを作るとはよく知られています。

また人間が「やる気を出す」「幸せを感じる」といったときにある種の神経伝達物質が関与していますが、その物質を作るのにも腸内細菌が関与してい

ます。腸内細菌が「やる気を出すスイッチ」になっているのです。

こんなにメリットのある腸内細菌と仲良くしない手はないでしょう。人間が能動的に腸内細菌と仲良くする方法は運動と食事です。

運動と腸内細菌に関係があるのかなと思う方もいるかもしれませんが、最近の研究では肥満の方とアスリートの方では腸内細菌の構成に違いがあり、アスリートの方が有益な腸内細菌群であると報告されています。適度な運動をして良い腸内細菌群を育てましょう。

食事に関しては何か特別な事をする必要はありません。人間は長い間腸内細菌と共生してきたので付き合い方は本能で分かっています。極端な飽食や偏食をせず、自分の気持ちやおなかの調子と相談しながら食事をしてみてください。

今月号をもって、楽食レシピはいったん終了いたします。介護予防サポーター、認知症サポーターの活動が再開できた際、また広報などでお知らせしたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

### 問い合わせ

地域包括支援センター(名寄庁舎2階)

☎01654③2111(内線3263)

# Let's 楽トレ!

## おうちで体操 リフレッシュ No.12



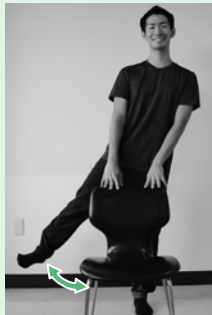
### 問い合わせ

地域包括支援センター(名寄庁舎2階)

☎01654③2111(内線3263)

加齢とともに筋力は低下しますが、筋肉を意識的に使う運動を継続して行えば、筋力を維持・向上できます。また、ウォーキングや筋トレと同じくらい大切なのは、「日常生活の中で体を動かす」ことです。習慣的な運動が難しい場合でも、家事を工夫したり、趣味活動に精を出すことで、体を動かす機会が増え、フレイル予防につながります。今までご紹介した体操の一部は、市ホームページに掲載していますので、日頃から活動的な生活を送れるよう、運動を日常生活に取り入れてみてください。

### 体をひねらずに、足を真横にあげる運動



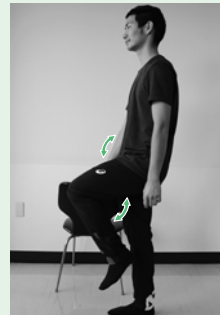
1, 2, 3, 4  
で足をあげ、  
5, 6, 7, 8でゆっくり戻す。  
(左右各10回ずつ3セット)

### 体をひねらずに、足を真っ直ぐ後ろに引く運動



1, 2, 3, 4  
で足を引き、  
5, 6, 7, 8でゆっくり戻す。  
(左右各10回ずつ3セット)

### 股関節と膝関節を90度に曲げる運動



1, 2, 3, 4  
で足をあげ、  
5, 6, 7, 8でゆっくり戻す。  
(左右各10回ずつ3セット)



体に痛みのある方、体調が優れない方は無理のない範囲で行いましょう。かっこの中は目標回数です。体調によって回数を調整して行いましょう。