

発行：(福)福井県社会福祉協議会

知って情報

第二の脳

腸を整えて 健幸生活を送ろう



腸整Nuku Nuku
(ちょうととのえぬくぬく)
代表・養腸アドバイザー
うえせともえ氏

シニア世代への期待

社会福祉協議会は、「地域共生社会の実現」が目指される現在、地域のあらゆる方々が生きがいや役割を持ち、助け合いながら、自分らしく活躍していける福祉のまちづくりを進めています。

今般の感染症のまん延により、私たちは改めて「つながり」や「支え合う」ことの重要性を認識しました。この厳しい状況乗り越えた先に「地域共生社会の実現」につながるより豊かな未来があることを信じてやみません。

そこで、皆様にはぜひ身近な地域の中に「出番」と「居場所」を見つけていただき、これまで培われてこられた経験や知識を、地域貢献に活かしていただきたいと思います。

コロナ禍での暮らしや感染対策と身近な地域での助け合い活動、趣味・生きがい活動を両立させながら、元気で充実したシニアライフを過ごしていただきますよう、皆様のご活躍をご期待申し上げます。



社会福祉法人
福井県社会福祉協議会
会長 小藤 幸男

新型コロナウイルスの感染は予断を許さない状況ですが、改めて、県民、関係者がともに一丸となって、この厳しい状況乗り越えてまいりましょう。

きて！みて！TRY!

1月～3月

TRY 令和3年度「第2回ふくい福祉就職フェア」

福井県福祉人材センター、福井県福祉人材バンク無料職業紹介所では、福祉施設等の求人担当者や面接担当者、施設の魅力や採用の情報がぎゅぎゅぎゅと集まる「ふくい福祉就職フェア」を開催します。福祉の仕事に就きたいと考えている方、まずは仕事の内容などを知りたい方など、福祉の仕事に興味のある方なら誰でも、参加自由(無料)です。皆様のご来場をお待ちしております。



《福井会場》

【日時】3月5日(土)
〔第1部〕9:30～12:00 ～保育・児童・障がい者分野～
〔第2部〕13:00～15:30 ～高齢者分野～

【会場】福井県社会福祉センター 体育館(福井市光陽2-3-22)
《お問合せ先》福井県福祉人材センター Tel.0776-21-2294

《福南会場》

【日時】3月16日(水) 13:00～15:30
【会場】福井県立若狭図書館学習センター 多目的ホール(小浜市南川町6-11)
《お問合せ先》福井県福祉人材バンク無料職業紹介所 Tel.0770-52-7833

※フェア当日は、福祉施設の仕事情報を分かりやすく説明する「福祉の仕事セミナー」も開催します。(参加無料)

TRY シニアのための地域活動応援講座 受講生募集

「地域で○○をやりたい」「地域に○○があるといいな」と思うことはありませんか?この講座では、地域活動を自分で考え、そのアイデアを実現する方法を学習します。

開催日時	講座内容
2月14日(月) 13:30～15:30	講義 “できたらいいな”を実現したその先にあるもの 演習 自分を知ってもらおう、互いの思い、考えやイメージを共有しよう
2月21日(月) 13:30～16:30	講義 自分の地域を知り「できたらいいな」を具体化してみよう 演習 “できたらいいな”実現に向けたプランづくりにチャレンジ

【講師】福井大学国際地域学部 准教授 田中 志敬 氏
【会場】福井県社会福祉センター(福井市光陽2-3-22)
【対象】県内在住のシニアの方で講座終了後、ボランティア活動に意欲のある方
【定員】20名(先着順)
【参加費】無料
【申込方法】本会ホームページ(https://www.f-shakyo.or.jp)から申込書をダウンロード、必要事項を記入し、FAX・郵送・メール等にてお申込みください。(電話でも可)
【申込期限】2月7日(月)
《お問合せ先》
福井県すこやか長寿センター Tel.0776-24-2433 Fax.0776-24-0041
メール sukoyaka@f-shakyo.or.jp

きて ラジオで学ぼう! いきいきセミナー 受講生募集

FBCラジオ
(福井AM864KHz/FM94.6MHz、福南AM1557KHz/FM93.6MHz)
毎週日曜日 6:30～7:00放送 毎週土曜日 17:15～17:45再放送
本会ホームページからもご覧いただけます。
ラジオのほか、パソコン・スマホ(radiko)から聴くことができます。
受講生(有料)になると、講座内容が良くわかるテキストが毎月届く他、公開講座に無料で参加できます。 ラジオ放送講座

《お問合せ先》福井県すこやか長寿センター Tel.0776-24-2433

日程	テーマ	講師
1月16日	身近に感じる世界遺産	世界遺産アカデミー認定講師 世界遺産検定マイスター 遠川 恭之氏
1月23日	みんなで防ごう 消費者トラブル	福井県消費生活センター 所長 中社 敏朗氏
1月30日	逆境から立ち直る力 「レジリエンス」を身につける	株式会社ドリームワークス 代表取締役社長 山内 喜代美氏
2月6日	行先不透明な時代を生きる～多重ケアについて考えよう!	福井県立大学看護福祉学部看護学科 准教授 成田 光江氏
2月13日	ひきこもりを 生むもの癒すもの	みんなの居場所フリースペースこむぶく 中村 幸氏
2月20日	子どもの権利を守り、心身の健やかな育成のために	福井県福南振興局教育児童相談所 所長 加賀 ゆかり氏
2月27日	向こう三軒両隣の復活	福井県立大学看護福祉学部社会福祉学科 教授 佐野 治氏

飲食の機会が多い年末年始を過ぎましたが、体調や体重に変化はありませんか?新しい年が始まる今こそ、改めて心身ともに健康な毎日を送りたいものです。そこで今回は、臨床検査技師として病院に勤務後、腸からはじめる健康に魅せられて越前市に腸のみ専門サロンを開業したうえせともえさんに、加齢とともに起こる腸の変化と、腸を自分で整える健康法について教えていただきます。



生き生き活動しています

昨年9月に、地域社会で活躍している高齢者を表彰する内閣府の「エイジレス章」(個人)を福井市在住の吉川富美子さん、「社会参加章」(団体)を福井市の「ふくいおもちゃ病院」がそれぞれ受賞されました。今回は、吉川さんと「ふくいおもちゃ病院」に活動の内容と今後の抱負についてお伺いしました。

吉川 富美子さん(エイジレス章受賞)

25年前に絵手紙と出会い、落ち込んだ気持ちから救われた自分の経験から、皆さんに絵手紙の良さを感じていただきたいという思いで、日本絵手紙協会公認講師として活動しています。現在は、自宅教室や地元公民館で指導しています。これまで指導させていただいた中には、病気や障がいを持つ方もいますが、明るさや元気を取り戻す姿を見ると、私が逆に元気をもらっていることに気が付きます。絵手紙は、絵や言葉で自分の心の震えや感動などを、飾らず素直に表現する63円(ハガキ)の愛の宅急便です。「ヘタでいいヘタがいい」をモットーに絵手紙を通して、皆様のお役に立てれば幸いです。



ふくいおもちゃ病院(社会参加章受賞)



おもちゃの修理を通して子ども達の物を大切にすることを大切にしたいという思いで2013年に結成し、現在26名で活動しています。毎月第3日曜日の福井県総合グリーンセンターでの定期開催のほか、公民館、図書館等での出張開催も行っています。また、不要になったおもちゃ、壊れたおもちゃ等の寄付も受け付けていて、修理後、公共施設等に提供し、子ども達に楽しんでもらったり、壊れたおもちゃの部品を他のおもちゃの修理に使用しています。治ったおもちゃを受け取る時の子ども達の実顔がなによりのご褒美で、このことを励みにこれからも活動を続けていきたいです。

これからもますますのご活躍を期待しています。

エイジレス章とは…平成6年度から概ね65歳以上の人を対象に実施。今回は全国で、エイジレス・ライフの個人を顕彰するエイジレス章に50人、社会参加団体が対象の社会参加章に36団体が選ばれました。

(※)エイジレス・ライフとは…高齢者が、年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由で生き生きとした生活を送ること。

腸は心身に影響を与える重要な臓器です。体の中で最も大きな臓器である腸は、人間が生きていくために必要な「呼吸・吸収・排泄」のうち、吸収(小腸)と排泄(大腸)を担う重要な臓器です。腸には脳に次いで多くの神経細胞が存在することから「第二の脳」とも呼ばれ、さらに別名「幸せホルモン」と言われるセロトニンの90%が小腸の粘膜で作られ、出されるため、腸の状態は体だけでなく心の健康にも深く関係することが分かっています。しかし、加齢に伴う腸内環境の悪化や筋力の低下などから、高齢になると便秘など腸の不調を訴える方が増えてきます。食事や運動、腸マッサージなどを意識し、腸を健康に整えていくことが大切です。

食生活や生活習慣による腸ケアで健康づくりを。胃や腸の負担を減らすためには、「腹7分目を心がけてよく噛む」ことが重要。一日1・8リットル以上の水分補給や発酵食品を食事に取り入れることで腸内環境が改善し、便通も良くなります。また、加齢とともに腹筋が衰え、便を押し出す力が弱まることも便秘の原因になります。積極的に歩いて筋肉や内臓を刺激したり、足腰が悪い方は腹式呼吸をするだけでも腹筋が鍛えられるのでおすすめです。便秘やお腹の張りやガスが溜まると、自分の手を使っておへその下から右回りでやさしく腸をマッサージ(腸のみみすり)する方法も有効。横になったり椅子に浅く腰かけてお腹の力を緩めて行うと効果的です。

このほか、洋式トイレで便を出す時はつま先を立てて前かがみになり、考えるポーズのような体勢をとることや、お腹を冷やさないことも腸の負担を減らし、快便に導くためのポイント。腸ケアを意識しながら、「ため込まない生活」を心がけることが心身の健康づくりにもつながります。

お医者さんに聞きました!

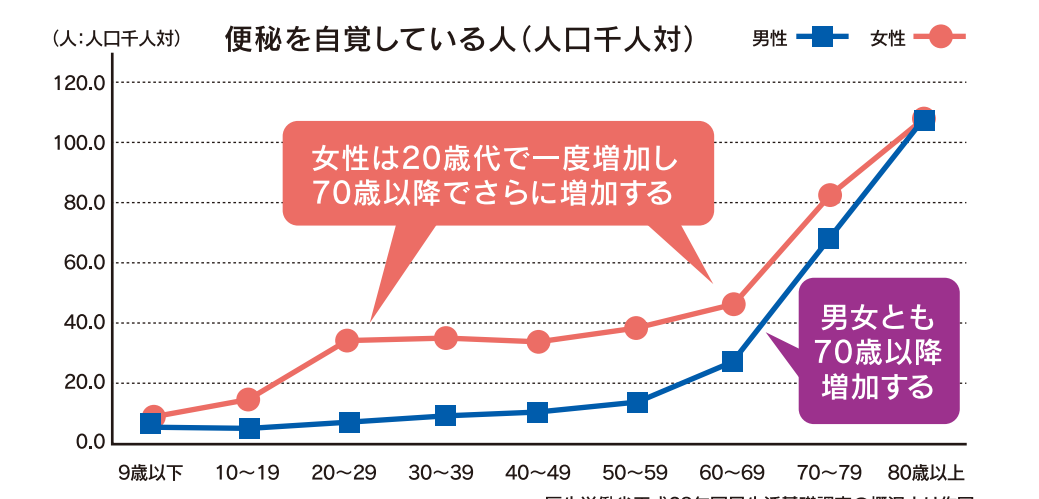
腸の不調は様々な病気の発症にも影響します

医療法人社団 新村病院(石川県白山市) 医師 新村 理絵子氏

腸は「第二の脳」とも呼ばれるとおり、神経系や免疫系、内分泌系と密接に関与しており、うつ病や認知症、がん、アレルギー、関節リウマチなど、様々な病気の発症にも腸内細菌が関係していると考えられています。腸内細菌には善玉菌、悪玉菌、日和見菌がありますが、私たちの体は40才代から善玉菌が減り始め、60才代になると悪玉菌が増加するほか、加齢とともに腸の動きやお腹の筋力も弱くなり、食事や水分の摂取量が減ることもあって、慢性便秘症や大腸憩室炎、大腸がんなどのリスクが高まります。また、心疾患系や神経系などの病気で薬を服用している方は、薬剤性の便秘を発症することもあります。

腸の状態を整えるには規則正しい生活を送り、便意を我慢しないことが何よりも大切。適度な運動や、便の量を増やす根菜や豆類、海藻などの食物繊維、水分も意識してとると良いでしょう。

もし便秘が続いて苦しい時や、黒っぽい便が出た時は放置しないで専門医にご相談ください。「内視鏡検査が苦手だから…」という方も、採血や検便、CTなど体に負担の少ない検査から始めますので心配りません。腸の健康は免疫力アップにもつながりますので、ぜひこの機会に自分の腸の状態を見直してみたい方が多いのではないでしょうか?



加齢による腸内環境の悪化や筋力の衰えから、70才代以降は男女とも便秘を自覚する人が増えてくるのが特徴。薬に頼らず、まずは食生活や生活習慣の改善で腸の状態を整えてみて

