



# 力エルちゃん健康便り

関口整骨院

館林市仲町2-10 TEL.0276-72-5598

2019年

4月号

受付時間(平日) 9:00~12:00 / 14:30~19:30

(土曜) 9:00~13:00 / 休診日:日曜・祝祭日

関口整骨院 館林

検索



「食」から学ぶ健康情報



健康や美容に菌の力を!!

## ヨーグルトで“菌活”

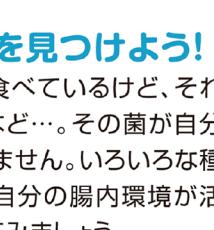
菌の力が健康や美容に役立つ“菌活”。

今回はヨーグルトでの“菌活”をご紹介します。

### ビフィズス菌と乳酸菌

ヨーグルト菌の代表的な菌は“ビフィズス菌”と“乳酸菌”。同じ善玉菌でもそれぞれ働きが違いますから、両方取り入れると相乗効果でよく働いてくれます。

善玉菌は、腸内を酸性にし健やかな腸内環境を作り、美容に良いだけでなく、体全体の免疫力も高めてくれます。



### 自分にピッタリの菌を見つけよう!

例えば、ヨーグルトは毎日食べているけど、それほど便秘が解消されないなど…。その菌が自分に合っていないかもしれません。いろいろな種類のヨーグルトを食べて、自分の腸内環境が活発になるヨーグルトを探してみましょう。

### 毎日継続が大事!!

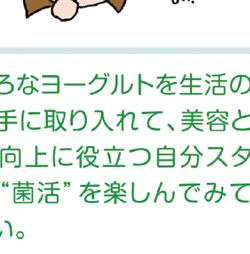
菌は便と一緒に排出され、腸内にとどまることができません。できれば毎日継続して食べることが大事です。



### ホットヨーグルトの注意点

ホットヨーグルトは、冷たいまま食べるよりも胃腸の負担を抑え、菌の働きを高めます。ただし、温め過ぎると乳酸菌が死んでしまいますから、目安は“人肌程度”に温めることです。温め過ぎに注意しましょう。

また、夜に食べるとよいと言われていますが、口腔リーが低いわけではありませんから、食べる量や時間には気をつけましょう。



いろいろなヨーグルトを生活の中に上手に取り入れて、美容と健康の向上に役立つ自分スタイルの“菌活”を楽しんでみてください。

### 間違い探し

テーマ

### 「新一年生」

左右の絵で違うところが7ヶ所あります。

見つけてみてください。



正解: ①足の位置 ②手の位置 ③頭の位置 ④腰の位置 ⑤背中の位置 ⑥手の位置 ⑦腰の位置

# 力エルちゃん健康便り

2019年

4月号

関口整骨院

TEL.0276-72-5598

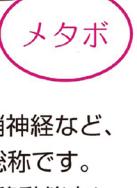
館林市仲町2-10

関口整骨院 館林

検索



## 「口コモ」って何?



～若いうちから予防が大切です～

「メタボ」は多くの人がわかると思いますが、「口コモ」と聞いて、何のことかわかる人はどれくらいいるでしょうか？

寝たきりや要介護状態になる三大要因

「メタボ」＝メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の略称ですね。

口コモ

「口コモ」は口コモティブシンドローム(運動器症候群)の略称です。

認知症

「運動器の障害」により「要介護になる」リスクのが高まる状態のことで、

メタボ

寝たきりや要介護状態になる三大要因の1つです。ちなみに他の2つは

「メタボ」と「認知症」です。

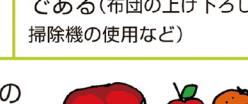
### 運動器の障害とは

運動器とは、骨・関節・軟骨・筋肉・靭帯・脊椎・脊髄・末梢神経など、体を支え(支持)、動かす(運動・移動)役割をする器官の総称です。

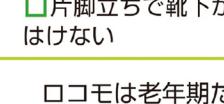
このいすれかもしくは複数の機能の低下や、異常が起こることで、体力・バランス能力・移動能力に支障をきたし日常生活動作が自立して行えなくなることを「運動器の障害」といいます。

### 口コモチェックをしましょう

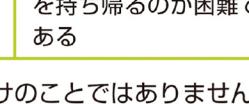
以下の7つの項目に1つでも当てはまるようなら口コモの始まりです。



□ 家の中でつまずいたり滑ったりする



□ 15分くらい続けて歩くことができない



□ 横断歩道を青信号で渡りきれない

口コモは栄養バランスのとれた食事や、運動習慣で予防・改善することができます。

気になる方はお気軽にご相談ください。



口コモは老年期だけのことではありません。

20代から口コモ予備軍が存在し、40代から始まるという説もあります。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、若いうちから健康的な日常生活を心がけ、口コモを予防し、健康寿命を延ばしていきましょう。