

朝夕の涼しさに秋の訪れを感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
秋と言えば食欲の秋！もうすぐ新米のおいしい季節となりますが、体重計も気になる今日この頃。  
そこで今回は腸活についてまとめてみましたのでご覧ください。

## 腸活始めませんか？



### 近年「腸活」への意識が高まっています！

コロナ禍で免疫力が注目され、テレビでも腸活の特集を目にすることも増えました。腸活＝便秘対策というイメージが強いかもかもしれませんが、便秘対策の腸活から一歩進んで、「腸内環境の改善」「腸内環境の正常化」による様々な健康効果の考え方が浸透してきており腸活＝免疫力アップというところも注目されています。

### 腸が変わるメリットとは？



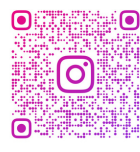
- ①免疫力が整う
- ②ストレスを感じにくくメンタルが強くなる
- ③自律神経が整い、睡眠の質の向上や便秘の解消につながる
- ④肥満予防、老化防止や美肌効果

#### 編集後記

ご紹介したのは一部で、腸は知れば知るほどとても奥深いものです。腸内環境が変われば心も体も変わってきます。日々の生活の中で一つでもできることから始めてみませんか。

[制作担当 看護師 杉本]

もっと詳しく  
知りたい方はこちら



@SEISHINMEINOHAMA



### 美腸への5ステップ

1. 入れない：食品添加物など腸に悪影響を及ぼすものを避ける。
2. 出す：便秘を解消し、正常な排便を促進するために、水を摂取し朝食を摂ることが大切。
3. 入れる：発酵食品を摂り、善玉菌を増やすことで腸内環境を整える。植物性乳酸菌が特に有益。
4. 育てる：オリゴ糖や食物繊維を摂ることで善玉菌の増殖をサポート。多様な食材に含まれる。
5. キープする：腸腰筋を鍛え、蠕動運動を活性化させるために運動やストレッチを取り入れる。



#### 参考文献

國澤 純（著）,9000人を調べて分かった腸のすごい世界 強い体と菌をめぐる知的冒険,2023年4月

一般社団法人日本美腸協会（著）,小林暁子（監修）,体もメンタルも腸からポジティブに！美腸の教室,2022年2月

# スタッフ紹介②

兵庫県出身で、岡山県→  
福岡県→広島県を経て、  
現在福岡県にいます🍷

看護師歴25年！  
(精神科病棟での勤務経験あり)  
精神疾患の方の対応は  
お任せを✦

20代に中型二輪免許取得  
し、ツーリングで各地へ🏍️❤️  
(最近はあまり乗っていません)  
現在母親歴11年。毎日育児  
に奮闘中🔥

福岡県出身！  
消化器外科に長く在籍  
していました。

訪問看護勤務歴7年。  
様々な症例を見てきた  
ベテラン看護師です✦

趣味は料理とお菓子作  
り🍪お子さんと一緒に  
作ることも🎵

## セミナー開催のお知らせ

2023年9月12日(火) 18:30~19:30  
早良市民センター 第一会議室 (無料駐車場あり)

多職種で防ごう

### 誤嚥性肺炎

～嚥下リハビリと口腔ケア～

## 参加募集中です！

詳細は別紙、又はインスタグラムをご覧ください



誠心訪問看護  
リハビリステーション

姪浜

〒819-0002 福岡市西区姪の浜4-22-31-50  
TEL: 092-892-8585 FAX: 092-892-8586

姪浜 誠心

検索

<https://houmonhango-seishin.com/>

