



町内活動 と 腸内活動



～～適度な運動と外出、健康に留意しましょう～～

新型コロナウイルス感染拡大により、身近な**町内活動**(ミニデイやサークル活動など)が自粛となっていることが多いと思います。自宅にすることが長くなると、特に**高齢者では体力の低下・気力の低下・フレイル**が心配となります。3密を避けて、適度な外出は心身の刺激になり健康維持には大切です。

一方、**腸内活動**が不安定になると、便秘や下痢に加え、肌アレやむくみなどの不調につながることも。腸内環境を整えて、健康を維持することは免疫力の向上にもつながるため、新型コロナウイルスなどに対しても対抗できる身体となります。

腸には4つのタイプがあります。あなたは、どのタイプでしょうか？

熱タイプ	冷えタイプ
<ul style="list-style-type: none"> ◆のどが渇きやすい ◆便が硬い ◆冷たいものが飲みたくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ■おなかが冷えている ■便は始め硬いが、だんだん水っぽくなる ■細くて短い便が出る
乾燥タイプ	緊張タイプ
<ul style="list-style-type: none"> ●手足がほてる ●乾燥したコロコロ便が出る ●肌につやがない 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ガスやげっぷが出やすい ▲下痢と便秘を繰り返す ▲便がすっきり出ないで残った感じがある

【熱タイプの方】・・・腸内の熱を取りましょう

脂物や辛いもの、お酒の飲みすぎなどによって腸内に熱がこもり、水分が不足している状態です。バナナ、白菜、コンニャク、パイナップルなどは余分な熱を取って便通をよくすることが期待できます。

【冷えタイプの方】・・・お腹を温めましょう

腸内が冷えているために腸の動きが低下しています。冷え症に多いタイプです。温かい料理を中心にショウガ、ネギ、トウガラシ、ニンニクなどを摂りましょう。生野菜や冷たい飲みものはできるだけ控えましょう。

【乾燥タイプの方】・・・腸に潤いを与えましょう

過労や睡眠不足などによって体内の水分が不足し、腸が乾燥しています。こまめに水分を取りましょう。ゴマ、クルミ、松の実などの潤いを補う食材を食事に積極的に取り入れましょう。トウガラシやショウガなどは水分を発散させ腸内の乾燥につながりますので控えめに。

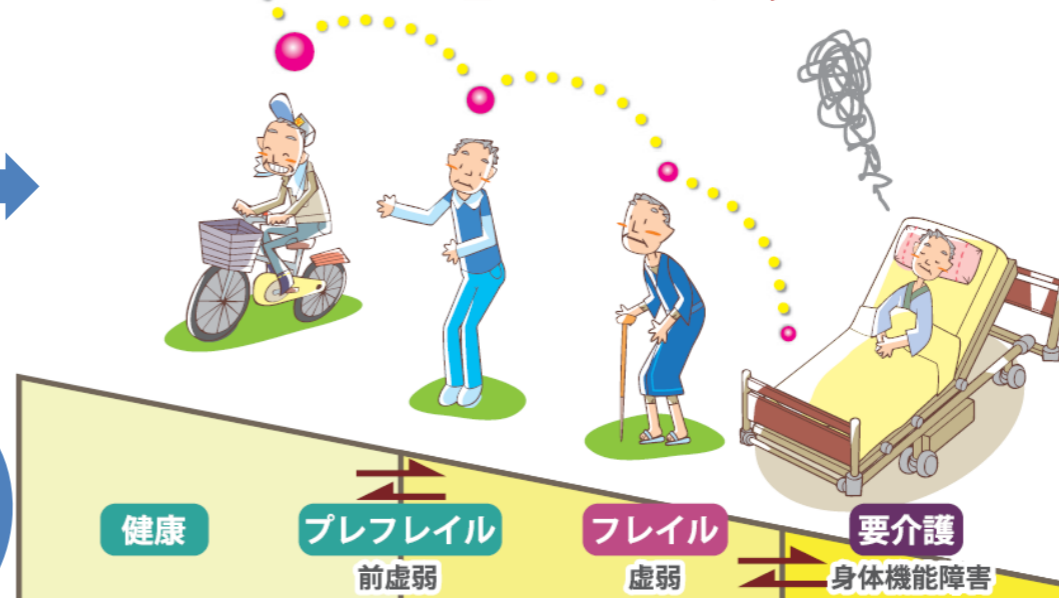
【緊張タイプの方】・・・ゆったりと過ごしましょう

ストレスによって腸が緊張状態になってしまい、働きが鈍くなっています。腸を動かすためには“気”の巡りをよくすることが大切です。ゆっくり入浴し、ゆったり過ごすように意識しましょう。大根、ラッキョウ、シソ、ニラ、柑橘類などが良いです。

腸には1,000種類以上の細菌が100兆個も住みついていて、体を守る免疫細胞の70%が腸に集中しています。最近では若い女性のダイエットにも腸内活動改善は取り入れているようですが、高齢者の方はフレイルも心配ですので痩せることは考えずに、健康維持の参考としてください。

参考:「腸内活動」ホームページより

フレイルに注意しましょう



家の中に閉じこもってしまい、身体を動かさないと「**生活不活発病**」になってしまいます。「**フレイル**」とは心身ともに機能が低下し、知らず知らずのうちに全身の機能が下り坂になってしまい、要介護に近づいてしまう状態です。

感染リスクを抑えながら コミュニティを楽しむコツ

神奈川県 ホームページより



3密 感染防止のために

打合せ・会議、イベントなどを行うに当たって、その形態を十分に踏まえた上で、主催者と参加者がともに感染防止対策に取り組みましょう。特に、「**3密**」(密集、密接、密閉)を避け、自分の感染を防ぐだけでなく、他人に感染させないよう予防を徹底しましょう。

！ 参加者が気を付ける共通ポイント

参加前

- ▶ 毎朝、体温測定と健康チェックを行い、発熱又は風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養しましょう。

参加後

- ▶ 帰宅後、まず手や顔を洗い、できるだけすぐに着替えるか、シャワーを浴びましょう。
- ▶ イベント終了後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無について報告しましょう。

参加中

- ▶ 症状がなくてもマスクを着用しましょう。
- ▶ 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空けましょう。
- ▶ 会話をする際は、できるだけ真正面を避けましょう。
- ▶ イベント中には、大きな声で会話、応援などをしないようにしましょう。
- ▶ 飲食については、指定場所以外では行わず、周囲の人となるべく距離をとって対面を避け、会話は控えめにしましょう。
- ▶ こまめに手洗いや手指消毒をしましょう。
- ▶ 現地集合、現地解散するなど、皆で集まって行動しないようにしましょう。