

【健康は腸から】

みなさまお元気ですか？

あっという間に、季節は冬へと進んでいますね。風邪、インフルエンザ、そしてコロナにかからないように、予防しながら元気に過ごしましょう！

さて、今回の島原楽楽広場は、

京滋ヤクルト販売株式会社より **管理栄養士の藤谷 鮎子様**をお迎えし、【健康は腸から】のテーマでお話して頂きます。

Yakult といえば、誰もが知っていますね。

乳酸菌、ビフィズス菌で有名な会社です。長年、あらゆる菌の研究をされ、社会に貢献されています。今回は、その知識をお借りして勉強させていただこうと思います。



【 ヤクルト商品 一部紹介（ホームページより） 】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3・5・7・9月は中止とさせて頂きました。しかし、開催の要望の声を頂き、私達職員も開催への意欲が高まりました。そして、今月、感染防止対策を徹底した上で、島原楽楽広場を開催することにしました。人数制限、時間短縮となりますが、本日は、どうぞよろしくお願い致します。早く以前のような楽楽広場を開催できるように、コロナの収束を願います。

しまっち通信

第 86 号

令和 2 年 11 月 15 日

京都市島原
地域包括支援センター



<宇衛門>

◆◆◆しまっち健康コラム◆◆◆



冬もコロナに勝つゾウ！



お部屋が乾燥していると、咳やくしゃみの時の飛沫がとびやすいです。湿度が低いと、ウイルスは増殖します。湿度 30%と 60%のお部屋では飛沫の飛び散りは2倍違います。

加湿器を利用して湿度を調整する方法もあります。加湿器がない家でも換気と濡れたタオルや洗濯ものを干す方法で十分な湿度を保つことができます。

逆に湿度が高すぎると飛沫は下に落ちます。湿度の高いお部屋での食事の際は会話を控えた方がよいですね。また、テーブル等の手が触れる場所を消毒する回数を増やすなどの対策をとりましょう。以下3つの点を押さえて、この冬もコロナに勝ちましょう。

1. お部屋の**換気**をして空気を入れ替えましょう
2. お部屋の**湿度**を50%~60%に保ちましょう
3. 外出から帰ってきた際や食事の前は**手洗い**をしましょう



マスク生活でお口の中の状態は大丈夫ですか



オーラルフレイル（お口の衰え）になると、飲み込む力が鈍くなり、むせやすくなります。

誤嚥がひどくなると、食べ物が気道側に落ち、誤嚥性肺炎の原因にもなります。お口の中が汚れたままだと、寝ている間に雑菌が気道から肺に入ることもあります。そのため、お口の中をきれいにしてから眠りにつきましょ。

オーラルフレイルの予防方法としては、**パタカラ体操**が有名です。

パ行は唇、**タ**行は舌、**カ**行はのどの筋肉、**ラ**行は口全体を強化します。

普段の生活の中にパタカラで童謡を歌う習慣を取り入れてみてはどうでしょうか。

唇の先を破裂させるように	舌の先を歯切れよく	舌の奥を喉に押しつけるように	舌の先を反らせて
吸う力 (食べこぼし)	押しつぶす力	食道へ運ぶ力 (むせ予防)	丸める力

⑦ 唄 ↑ 風 ← □ → 国 ↓ 民	⑤ 野 ↓ 河 → □ ← 海 ↓ 因	③ 音 ↓ 娛 → □ → 勝 ↓ 園	① 神 ↓ 器 ← □ → 車 (だんじり) ↓ 典
⑧ 背 ↓ 末 → □ → 報 ↓ 原	⑥ 山 ↓ 会 → □ → 所 ↓ 外	④ 生 ↑ 建 ← □ → 起 ↓ 会	② 満 ↓ 公 → □ → 運 ↓ 花

矢印の向きに注意して、熟語を考えてね。

※ 最後に□を左上から横に読むと一つの言葉になります。

【漢字パズル】 □に当てはまる「漢字」を書きましょ。