



三野田中病院デイケア便り

平成31年2月号

早いもので今年も2月となりました。先日、厚生労働省が発表した1月28日から2月3日までのインフルエンザの発生状況は定点あたり43.24となり、前週の57.09より減少しましたが、依然として警報レベルが続いています。咳エチケットを心掛け元気に過ごしましょう♪

おめでとぅ

2月の誕生日

滝川 クニ子様	寺澤 吉正様
古川 シノブ様	邊見 一子様
細川 キリコ様	佐野 節子様

寿

1月の行事

イノシシの置物作り



ガチャガチャの空容器に好みの和紙を貼り、今年の干支であるイノシシの置物を作りました。病院内にも飾っています♪
探してくださいね。



笑う門には福来たる「福笑い」



デイケア健康情報「腸内フローラ」

最近話題の『腸内フローラ』について紹介します。腸内フローラとは、私たちの腸内に生息している細菌の総称です。特に小腸から大腸にかけて、様々な細菌が種類ごとにグループを形成し、腸の壁面にすんでいます。顕微鏡で観察してみると、まるで植物が群生している「お花畑（[英] flora）」のようにみえることから、腸内フローラと呼ばれるようになりました。腸内細菌の種類や数は、食事や生活習慣・人種・年齢などにより異なるため、腸内フローラも人それぞれ違います。

腸内細菌は大きく3つに分類されます。悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促したりすることによって、お腹の調子を整える「善玉菌」、腸内で有害物質をつくり出し体に悪い働き（便秘や下痢など）をする「悪玉菌」、腸内の善玉菌・悪玉菌の、優勢な方に味方するどちらにも属さない「日和見菌（ひよりみきん）」があります。



理想的な腸内フローラとは、＜善玉菌2割：悪玉菌1割：日和見菌7割＞で、このバランスが崩れると便秘や軟便など、お腹の調子を悪くすることがあります。腸内フローラを整えるには、善玉菌が優勢な腸内フローラに整えることが大切です。善玉菌の代表「乳酸菌」を摂ることで善玉菌が優勢な腸内フローラを保ちましょう！

（病院受付では、乳酸菌飲料「プレミアムガセリ菌」を販売しています。興味のある方は試してみてくださいね♪）

大正製薬 HP 参照

三野田中病院デイケアでは、その人らしさを尊重し、住み慣れた地域で生きがい・希望・目標を持って充実した在宅生活を送れるよう支援させていただきます。利用者さん同士で楽しく交流を図っていただき、さまざまな体操やレクリエーションに参加して、生活をさらに充実させてみてはいかがでしょうか？いつでもお気軽に下記連絡先までお問合せください！！

デイケア直通：090-9557-4655

病院代表：(0883) 77-2300

