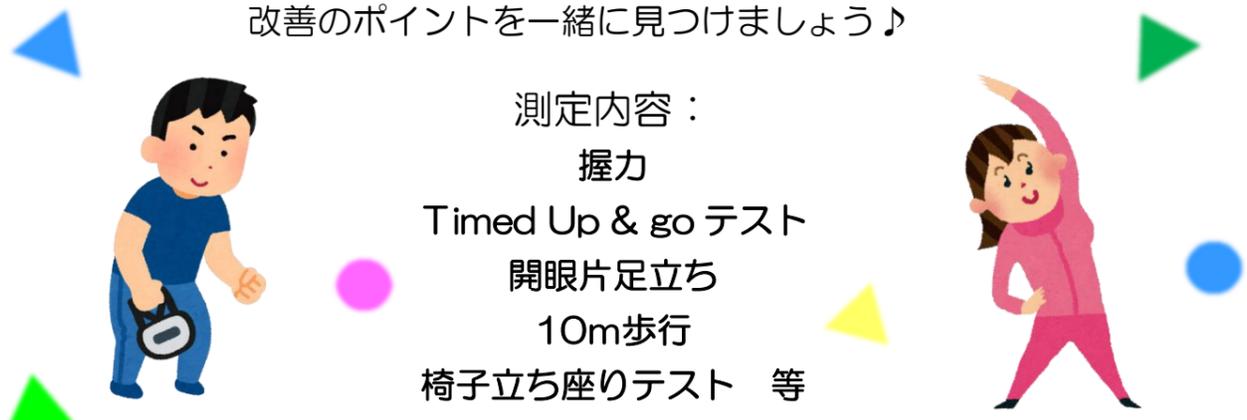




令和5年度体力測定会

ハートケア横浜の運動講師をお呼びして、体力測定会をおこないます！
いつまでも元気に過ごすために、まずは自分の体を把握してみませんか？
体力に自信のある方はもちろん、ご不安な方も、
改善のポイントを一緒に見つけましょう♪



測定内容：
握力
Timed Up & go テスト
開眼片足立ち
10m歩行
椅子立ち座りテスト 等

(測定内容は当日変更する可能性があります)

日時・プログラム

無料

- ① 令和5年 9月8日(金) 14:00~15:30 体力測定
- ② 令和5年 10月6日(金) 14:00~15:30 結果返却&体操

※2日間参加できる方が優先です。

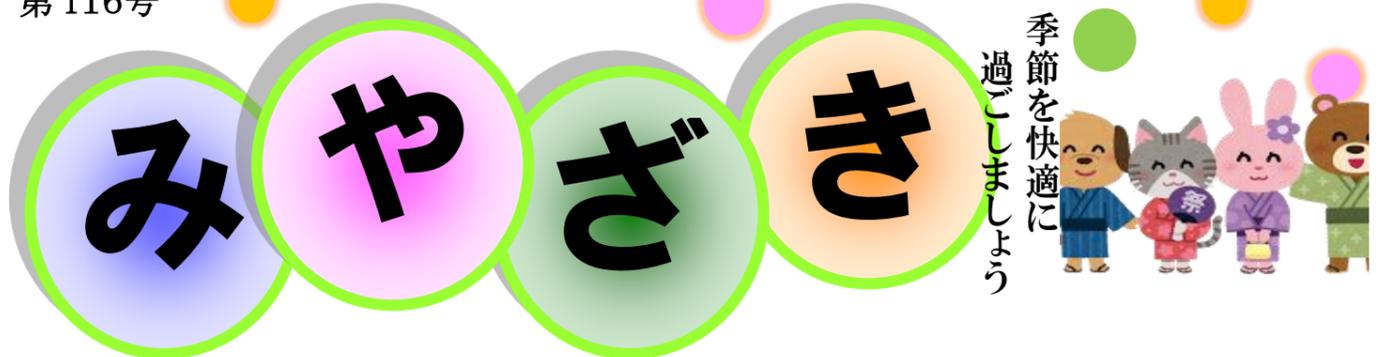
集合場所 横浜市宮崎地域ケアプラザ 3階多目的ホール (受付 13:30~)

対象者 60歳以上の方 15名

持ち物 動きやすい服装 室内履き 飲み物(水分補給) タオル マスク推奨

問合せ・お申込み 電話：045-261-6095 吉田・渡辺・信岡

【横浜市宮崎地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当エリア】
東ヶ丘・赤門町2、霞ヶ丘、西戸部町1・2丁目、老松町
伊勢町1・2・3-118~132、花咲町、紅葉ヶ丘、宮崎町、戸部1~4丁目
相談専用電話：261-6121 担当：吉田・渡辺・信岡



ケアプラザ協力医師、鈴木内科クリニック鈴木彰先生の健康相談 第2・4木曜日 10:00-12:00
※健康相談ご希望の方はお電話でご予約下さい。 ☎: 261-6095 地域交流 大野まで

皆さんと健康について考えていきます(15) — 宮崎地域ケアプラザ 宮崎地域ケアプラザ協力医 鈴木彰先生

■便と体調

加齢とともに腸内細菌は変化していきます。腸内には善玉菌・悪玉菌など様々な細菌が存在し腸内細菌の集団(腸内フローラ)をつくっています。年齢を重ねるにつれ、腸内の善玉菌が急激に減少し、多くの病気を引き起こす悪玉菌が増加するという腸内環境がつくられていきます。最近各種のヨーグルトが発売され、善玉菌をふやすとか、花粉症にいいとか話題になっています。腸内環境の良し悪しは、便の状態にあらわれます。毎日便通はあるか、1回の量は普通か、においはどうか、ガスが多いかなどです。便が細くなったり、兎の糞のように小さくコロコロしているとか、排便後にお腹がすっきりしない残便感がある場合などもあります。

大腸はあらゆる病気の発生源といわれ、大腸癌や乳癌をはじめ、糖尿病や動脈硬化・肥満・花粉症やアトピー性皮膚炎といったアレルギー症状にも腸内フローラは影響するといわれています。糖尿病では食物繊維が腸内細菌に影響を与えることがわかっており、また腸内細菌の偏りを是正することで、糖尿病発症の予防にも関連してくると考えられています。毎日快便があることは大切です。便の症状で心配な方は、かかりつけ医に相談して、整腸剤・下剤を調節していただいたり、ヨーグルトなどの乳酸菌摂取も良いかと思えます。□

宮崎地域ケアプラザの健康体操企画です

昼どきラジオ体操!

お昼の15分前みんなが知っているラジオ体操で午後をさわやかに過ごしましょう

日時 平日(月~土)11:45~12:00
(11:30頃から受付)※日祝は無し

場所 宮崎地域ケアプラザ1F 駐車場

宮崎地域ケアプラザ駐車場へお集まりください

地域の中のケアプラザ

第24回 みやざきまつり

日時 令和5年10月21日(土)
10:00~15:00

詳しくは9月配布のチラシをご覧ください

状況により内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

