

# 回想法センター劇・9月号

平成29年8月25日発行  
発行 龍ヶ崎市回想法センター  
龍ヶ崎市平台5-9-7  
電話・FAX 0297-65-4443  
Email pia-kaiso@etude.ocn.ne.jp  
hp www.piakaiso.sakura.ne.jp

## 赤トンボが飛び交っています

安心して暮らすには・・・

めざせ！\*快腸生活\*

超高齢化社会が訪れ、家庭の中から「団欒」の言葉が消えて行く世の中になってきているのでしょうか？そんな世の中に手を貸してくれる会社があることを知りました。

日常の生活を送る中で、家族や行政では対応できないこと、例えば、部屋を借りる、入院した時



の身元保証人や身元引受人を頼める人がいない、病院や施設に入るときに手つたてくれる人や、お金の出し入れ、書類の手続きなど手伝

てくれる人が身近にいない人が増えています。核家族化が進み、日常の生活で困った時に身元保証人になって生活支援をしてくれる人がいない、そんな世の中になりつつあるようです。

そんな時に助けてくれる会社が全国に出来つつあります。茨城にも1社ありその会社の方からお話を聞くことが出来ました。こんな会社があったらいいな～と思う反面、こんな世の中になっていくと思うと寂しい気持ちになりました。

健康寿命を伸ばしましょうと言われるようになり、体内の健康状態はウンチを見ればわかるといわれ、腸が注目されています。毎朝、お互いのウンチを見て健康状態をチェックしているご夫婦もいるそうです。便秘とは、腐った物を腸内に貯めた状態で腸内細菌に悪影響を与えます。そして便秘が続くと、発がん物質など有害物質が血液中をめぐります。有害物質を溜め込まないためにも、毎日の排便は大切なのです。ウンチを見れば腸内細菌のバランスの良し・悪しが分かるのです。「腸



内細菌を整える=いいウンチを出す」ことです。理想のウンチはバナナ位の太さの「バナナうんち」だそうです。ストレスがたまると女性は便秘、男性は下痢になることが多い

ようです。匂いがあったり、便器に沈むようなウンチ、便秘や下痢を繰り返すなども、体からの黄信号です。ウンチは体からの「大事なお便り」です。排せつ物を確認する習慣を身に付けましょう。毎日の自分の状態を確認しながら、食生活や運動に気を付けて、生活改善を続けることで、快腸生活を向上させ健康寿命を伸ばしましょう。

### 開催場所 ショッピングセンターリブラ 1階

認知症家族会・あおぞら	9月 1日 (金)	10時30分～12時
うたごえ広場	9月14日 (木)	2時～4時
川柳カフェ	9月16日 (土)	10時30分～12時
笑顔屋	9月20日 (水)	10時30分～12時
らんカフェ	9月24日 (日)	10時30分～12時
笑顔屋	9月26日 (火)	10時30分～12時

問い合わせ先 龍ヶ崎市回想法センター080-4209-5708