

# かっぱ通信

## 秋号



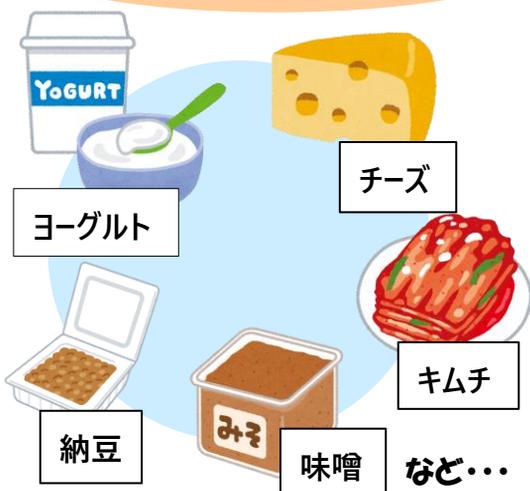
毎日の食事から腸内環境を整えて免疫力アップ！  
感染症に負けない体を作しましょう！！



腸には、栄養素を消化吸収、老廃物を排泄する機能のほかに、**有害な細菌やウイルスを排除してくれる機能**があります。  
腸内環境を整えることで免疫細胞が働きやすくなり  
免疫力を高めることに繋がると言われています。

☆腸内環境を整える代表的な食品を紹介します☆

### 発酵食品



ヨーグルト

チーズ

納豆

味噌

キムチ

など...

善玉菌であるビフィズス菌や乳酸菌などを多く含みます。

### 食物繊維・オリゴ糖を含む食品



野菜類

海藻類

ごぼう

はちみつ

食物繊維

オリゴ糖

豆類

果物類

など...

玉ねぎ

バナナ

など...

善玉菌の餌となり善玉菌を増やすだけでなく、悪玉菌を減らす働きがあります。

### ～摂取するポイント～

- 食品からとる善玉菌は腸内に長くとどまることができないので、継続して摂取することが必要です。
- 発酵食品と食物繊維やオリゴ糖と一緒に食べるとより効果的です。

例) ヨーグルトにバナナを入れる、味噌汁にたくさんの野菜を入れる、 等

ある特定の食品を食べれば免疫力が上がるという訳ではありません。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう！

※持病がある方は、かかりつけ医師に相談しましょう



# 「認知症になったら人生の終わり」は勘違い！！

## Q. 認知症は治らないの？

答えは・・・「**治る認知症もある**」です。

原因となった病気を治療すると治る認知症もあります。

(正常圧水頭症、脳腫瘍、栄養障害など)



認知症かも？

と思ったら以下にご相談下さい。

### 相談先

#### ①かかりつけ医 ・ 歯科医・薬局

日常の健康管理、食べる事を支えるお口の健康、薬の飲み方などについて相談できます。

また、認知症に関する高い専門性を持った「認知症サポート医」や認知症対応力向上研修を修了した医師・歯医師・薬剤師もいます。

#### ②地域包括支援センター

高齢者の介護・健康・福祉に関する総合相談窓口。認知症サポート医などが在籍する医療機関等の情報があります。また、介護サービスについての相談もできます。

もし認知症になっても、適切な治療や介護サービス、周りの人たちの支えで今まで通りの暮らしを続ける事ができます！！ < 続きは次号で☺ >

## 知っとくといいかも？お役立ち情報シリーズ②

### 高齢者のための「あんしん電話」

急病など緊急時にボタンを押すと電話相談センターが受信し、協力員や消防局に事態を知らせ、必要時には自宅へ駆けつけます。

また健康や困りごとなどの相談に応じ、定期的に声かけも行います。

**対象者** 病弱などのために日常生活上注意が必要なおおむね65歳以上で、

- ・ひとり暮らし または、
- ・病弱な高齢者、18歳以上の身体障害者（障害等級1級・2級）、知的障害者（療育手帳A・A）または精神障害者（精神保健福祉手帳1級）のみの世帯



<固定電話型>

区分	固定電話型 (既存の電話回線に併設)	携帯電話型 (専用の携帯電話を貸与)
市民税課税世帯の人	1683円	2233円
市民税非課税世帯の人	169円	224円
生活保護受給世帯等の人	無料	無料



<携帯電話型>

ご利用をお考えの方は、**段原地域包括支援センター**までご相談ください。

### 広島市段原地域包括支援センター

広島市南区段原南1丁目3-52 (広島段原ショッピングセンター2階)

☎ (082) 261-8588

R2.10月発行