

呼吸に合わせて、リラックスし体の関節をゆっくり大きく動かす

❀ぷちヨガ❀始めました。ご希望のかたは受付までお願いします。



## 今週の **花言葉**

モミの木  
時

ライム

あなたを見守る

カーネーション

無垢で深い愛

## 松田院長からあなたへ 耳より情報!

◆あなたの腸年齢は大丈夫? 一腸の善玉菌を増やそうー

理化学研究所辨野特別研究室 特別招聘研究員 辨野 義己 氏

◆腸は健康のバロメーターと言われるワケ

「脳より賢い」といわれる腸には、全身の免疫細胞の6~7割が集中し、全身の健康をコントロールしています。腸内に棲息する細菌は免疫機能と密接な関係があり、体によいものは吸収し、病原体など有害なものは排除する調整をしています。

◆腸年齢チェックリスト

便秘気味である。または時々下痢をする  便が硬く、気持ちよく出ない

便の色が茶褐色または黒っぽい  おならや排便後のにおいがきつい

野菜が嫌い、あまり食べない  肉食や外食が多い  運動不足を自覚している  牛乳や乳製品が嫌い、ほとんど口にしない  顔色が悪く、肌につやがない。老けてみえる  ストレスが多く、飲酒や喫煙量がかさむ

☞ 個以上 腸年齢は**老人状態** ☞ 6~8 **悪玉菌増加**、不調のおそれあり

☞ 3~5 **生活改善が必要** ☞ 1~2 **腸年齢と実年齢は同じ**

☞ 腸年齢は若く、善玉菌が優勢

★院長よりメッセージ

腸年齢を若返らせるには **1. 食物繊維を多めに** **2. 発酵食品をとる** **3. 腸腰筋を鍛える**ことが大切だそうです。

腸を若返らせる⇒善玉菌が増える⇒肌も体型も若々しくなる! 腸年齢大切ですね♪