

十二所公民館だより

令和5年

6

月号

(電話：43-7123 FAX 52-2605) ふれあい

今、見直される...?!...腸の大切さ

館長 吉成 真

先日『脳はバカ、腸はかしこい』（藤田紘一郎：著）という面白い本に出会いました。著者はお医者さんですが、主として寄生虫や土壌菌について長年研究を続けてきた方です。究極的な話ですが、「体内に（ある種の）寄生虫を持っている人は、天寿を全うするまでガンや認知症にならない」という説を唱えていらっしゃいます。これは、文明社会から遠く離れた未開地の原住民にガンや認知症が見つからないという調査結果に基づいた結論のようです。

今回は、この本を参照しながら、他の関連情報を交えて私見を述べたいと思います。

1 腸は脳をコントロールしている

生物の歴史から言えば、まず初めに消化器官である腸が発生し、その後で脳ができたのだそうです。確かに、海にいる海綿やホヤ、陸のミミズなどは、ほぼ“腸だけで体が出来ている”と言えそうです。つまり、もともと体の各機能を調節しているのは腸の方で、脳はそれ以上に高度な情報を処理するための比較的新しい器官なのかも知れません。

2 腸を活性化するのは腸内細菌

さて、その腸ですが、実際に活躍しているのは何千種類もあると言われる腸内細菌です。これは土の中に普通に存在する「土壌細菌」と同じ、とも言われています。

動物園の人気者パンダの腸内には、パンダの好物である笹の葉を消化するための細菌が住んでいるそうですが、パンダはそれを生まれてすぐに「土を舐めて」取得するのだそうです。きっと、人間の赤ちゃんも似たような事をしていられると思います。

3 腸に出来て、脳にできないこと

食べ物を口に入れた時、変な味がする場合にはすぐに判断できますが、それがどの程度胃腸に良くないかは判らない事が多いです。ところが、腸の方では「これは悪いものだ」と判断すると、すぐに痛みを起こしたりして短時間で排

泄しようと働きます。これは脳よりも腸の方が敏感で精密である一面だと考えます。

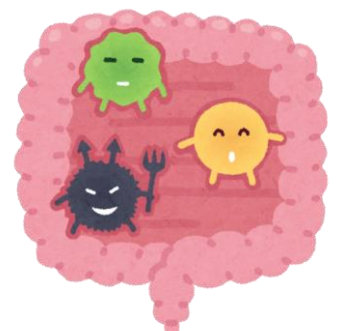
4 幸せホルモンは腸内細菌が作る

昔から、不機嫌な時に「腹の虫が収まらない」という言い方がありますが、これはまさに腸の調子が正常でないことを意味していると思います。

満足感や幸福感を得るためのホルモン「セロトニン」は、腸内細菌が（自らの消化活動の結果として）産生しているものだそうです。従って、腸内細菌のバランスが適切でない人は、なにかと不安や不満を感じたり、「キレやすい」状態になっている事も考えられます。

また、サプリメントや健康食品のように、化学的・工業的に調合された加工食品が、果たして腸内細菌の健全な活動を助長するものなのかどうか、疑わしいと思います。

それに、太る・太らないという個人差も、その人の「腸内細菌が出す命令で食べ物の種類や量を決めている」事に依るそうなので、高カロリー食を好む腸内の“メタボ菌”を入れ替えれば、比較的短期間でダイエットに成功するそうです。



ほうおう健康教室

「インボディ測定会」開催される！

5月18日(木)に開催した健康教室には18名の方が参加されました。ケアハウスほうおう管理栄養士の明石淑子さんから一人ひとりにインボディ(体成分)測定結果の見方と運動や食生活の大切さをアドバイスしていただきました。男性の参加者からは「参加して良かった。勉強になった。」とのお声が寄せられました。健康教室を通じて、皆さんの健康づくりのお役にたてれば幸いです。



インボディ測定中



アドバイスを受けています

花壇の整備にご協力をお願いします



6月から当公民館の花壇整備が始まります。また、従前より公民館周りの整備に奉仕して下さった方々には心より感謝申し上げます。上町、中町、下町、上新町の四町内会及び同町内寿社会の方で、花壇整備や草刈等に今年も参加できる方には、引き続きご協力いただきますようお願いいたします。

なお、公民館近所の皆様には草刈等の騒音でご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどお願い申し上げます。



毎年、きれいにしていただきありがとうございます！

GO! GO! 成章スポーツ少年団

☆成章ランナーズ

大北陸上競技大会

とき：6月4日(日)

場所：長根山陸上競技場

☆成章上川浴 kings

秋田県小学生野球協会大館支部予選

とき：6月10日(土)、11日(日)

場所：成章小学校グラウンド

☆成章スピリッツ

成田節治杯ミニバスケットボール大会

とき：6月24日(土)、25日(日)

場所：タクミアリーナ

ファイト!



包括支援センターおおたき健康教室

～フレイル(虚弱)予防講座～

— 6月の開催日程 —

○場所：北部シルバーエリア

日時：6月8日(木) 午前10時～11時

○場所：五輪岱自治会館

日時：6月20日(火) 午前10時～11時

○場所：十二所公民館

日時：6月23日(金) 午前10時～11時

○場所：沢尻生活センター

日時：6月27日(火) 午後2時～3時

6月の行事予定



12日、26日(月) ボッチャ教室 13:30～16:00

14日、28日(水) 移動図書館おおとり号来館

15:55～16:20

23日(金) 包括おおたき健康教室 10:00～11:00

北部シルバーエリアからのお知らせ

☆フラワーアレンジメント教室のお知らせ☆ ～父の日のアレンジメント～

講師：上村 郁子 氏

日時：6月17日(土)

時間：13:00～ / 場所：会議室

料金：受講料500円 材料費1,500円

定員：8名

持ち物：エプロン、花ばさみ

申込：受付中

☆健康づくり教室のお知らせ☆

～ピラティス～

骨盤と背骨をじっくり動かし全身を整え、体幹も鍛えていきます。

講師：本田 春菜 氏

日時：7月14日、28日、8月4日(金曜日・全3回)

時間：18:30～19:30

場所：多目的ホール

申込：6月8日(木) 9:00～各先着20名

受講料：1回500円×3回＝1,500円

※初回一括清算となります。

持ち物：内ズック、タオル、ヨガマットもしくは厚手のバスタオル

※見学は無料です。途中参加も可能ですのでお気軽にお問い合わせください。

※最少人数に達しない場合は中止となりますので、予めご了承ください。