

鳥取ヤクルト健康教室

6月7日（月）10：00～11：00まで、鳥取ヤクルト販売の「村上崇さん」と「坂本なおみさん」を講師にお迎えして、『ウイルス・細菌に負けないカラダづくり』をテーマとした健康教室を開催し、地域の方々12名が熱心に受講されました。

講義は、下記のような内容のパワーポイント画面を視聴しながら講師の丁寧な解説のもとで進行し、感染症対策についての正しい認識を深め合うことができましたようです。

～内容のあらまし～①感染症：うつる病気（人⇒人など）②感染症の3要素：病原体、感染経路、個体の条件（体の強さ）③感染の予防：感染経路、個体の条件 ④感染経路に対するの予防と対策：手洗い、うがい、マスク ⑤加齢による免疫力の変化 ⑥生活習慣チェック ⑦腸内環境と免疫力の関係：最大の免疫器官 ⑧腸内細菌：1000種類、100兆個、重さ1kg ⑨腸内環境改善の3ポイント：規則正しい生活環境と排便リズムづくり、睡眠と運動、1日3食バランスの良い食事（特に野菜や果物は積極的に）⑩生きて腸にとどく“乳酸菌・ビフィズス菌”は毎日とりましょう。



講師紹介



講師あいさつ



参加者のみなさ

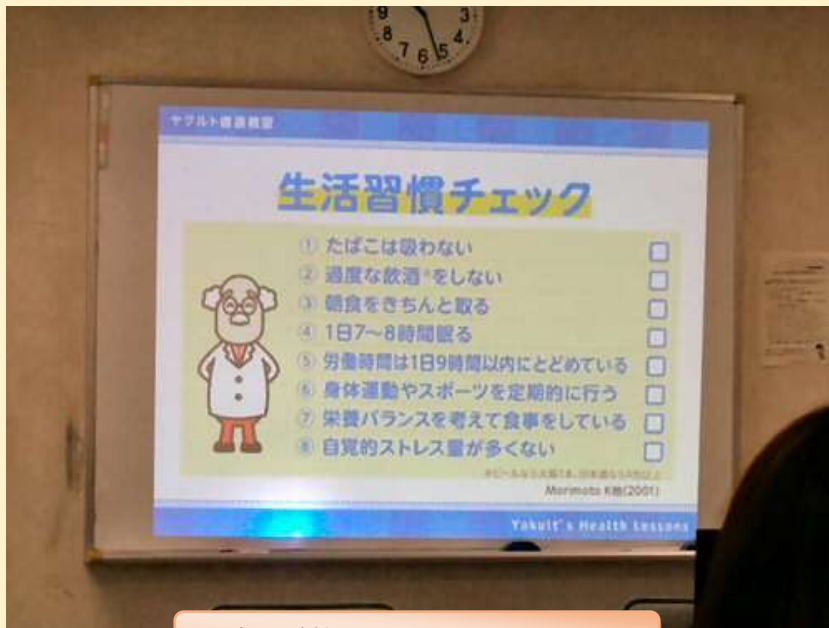


指のストレッチ運動



挑戦する参加者のみなさん

鳥取ヤクルト健康教室



腸内は最大の免疫器官



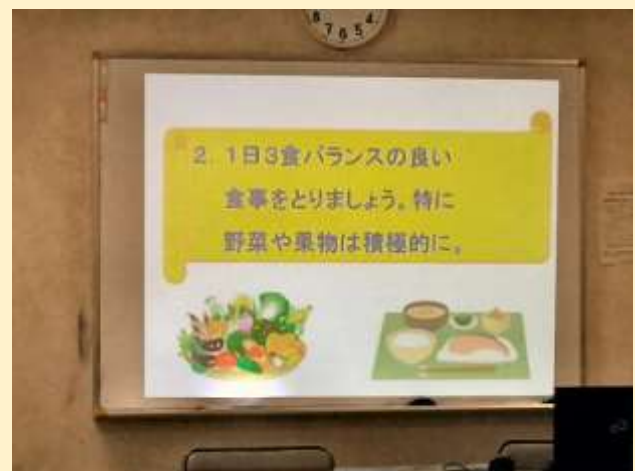
腸を守ることは体を守ること



腸内環境の免疫力の説明：腸の長さ（5～7m）を紐を使って表現



規則正しい生活習慣と排便リズムをつくる。



1日3食バランスの良い食事。特に野菜や果物を！