

するなら主食と副菜が摂れるように定食を選ぶ、コンビニやスーパーでは品数の多い弁当や、野菜・たんぱく質が摂れるおかずを利用するなどがお勧めです。

☆食生活以外も注意

食事のほかにも、運動や睡眠、飲酒、喫煙などさまざまな生活習慣や、ストレスなどが腸内環境に影響を与えます。

腸内フローラ検査

当院の人間ドックでは、腸内フローラの検査が受けられます。この検査では、腸内環境の状態が分かります。

お腹の症状で悩みがある、更年期の症状がある、忙しくて生活習慣が乱れがち、そんな方にお勧めです。また現時点での腸内フ

ローラから、高血圧や糖尿病などの発症リスクまで分かります。

事前案内の封筒の中に、

腸内フローラ

検査のチラシ

が入っている

ので、是非ご

覧ください。

地域講演会

地域講演

会では、腸内環境にいい生活習慣や自分の腸の状態を知る方法、便に関する不調への対策などもご紹介しています。

下伊那厚生病院 地域講演会一覧

演題名	内容
めざせ！健康的な食生活	肥満チェック。バランス食について。美味しく食べてカロリーダウンを目指しましょう！！
減塩教室 ～美味しく塩分減らしましょう～	減塩(適塩)のコツ。献立紹介。適塩味噌汁の味見をさせていただきます。
お腹すっきり！免疫力UP！	下剤に頼らず便秘を改善するための食生活。食材の栄養素や働きを知り食生活に生かしましょう。
水分補給について	水分補給の必要性と効果的な水分の摂り方・経口補水液の作り方についてのお話と実際に飲んでいただきます。(春～夏限定で開催)
在宅生活を支える！ これからの嚥下食	嚥むこと、飲み込むことが難しい時の食事について。手軽にできる嚥下食の調理実演をいたします。
高齢者の嚥下について	嚥下機能と嚥下障害についてお話し、簡単な嚥下体操をご紹介します。
糖尿病と運動について	糖尿病に対する運動の意義・効果・方法についてのお話と体操をご紹介します。
ロコモと転倒予防	ロコモティブシンドロームと転倒に関するお話と転倒予防の体操をご紹介します。
安全な介助方法	介助者が身体を痛めない介助方法についてお話し、実習で体験をしていただきます。
オーラルケアについて	虫歯・歯周病予防のために「今できること！」をお話します。
認知症について	認知症のセルフチェックをおこない、認知症の予防体操を行います。
認知症への対応について	認知症の予防について・認知症の早期発見など認知症の知識を深めます。 認知症予防のための「脳トレーニング」を楽しく学び日常生活にとりいれましょう！！
子宮癌検診に行こう！！ ～女性の未来を守るために～	20歳から急増する子宮癌。予防は知ることから！ 病気について、検診について、HPVワクチンについてお話しします。
ロックスインデックス検査について	健康診断のオプション検査の一つです。 血液検査で脳梗塞、心筋梗塞のリスクを予測します。検査の内容や結果の見方等をお話します。
腸内フローラってなに？ ～腸にいいことはじめよう～	腸内フローラとはなにか？ 腸内をよい状態にする方法をお話します。
乳がんと乳がん検診について	安心して乳がん検診を受けていただくために・・・ 乳がんについて・マンモグラフィ検診についてお話しします。
感染症の予防と対策について	感染症(インフルエンザ、ノロウイルス等)の予防と対策についてお話しします。
看護・介護よろず相談	看護・介護の基本的なケアや技術の指導をご希望に添って行います。

当院では、地域講演会で様々なテーマの講演を行っています。詳細は当院ホームページに掲載しておりますので是非ご覧ください。 ※現在の講演会一覧

地域講演会ページ

