

講座「毎日楽しくいきいきと！」(全6回)が開催されました。

9/7 第1回目は「知ろう！自分の健康と薬・食事のこと」と題して、健康に過ごすために食事で気を付けることや、薬との付き合い方を学びました。

講師は中北薬品の鈴木さん、たかやま調剤薬局の石黒さんです。



食事のポイントは4つ。

適正体重を維持すること、栄養バランスのとれた食事をする、筋肉を維持すること、骨を強くすることが大切とのことでした。

薬を飲むタイミングは食前・食後どちらでも○、お茶やコーヒーで飲んでも○、ただし、漢方はお湯で飲むのが良いそうです。

あと、薬を飲むときは下を向く、シップの正しい貼り方などを学びました。

今まで間違っていたことが多かったのですが、正しく理解することができました。

9/14 第2回ミナクルおいでんセミナーが開催されました。

テーマは「今日からできる！快眠実践法」ぐっすり眠れるコツを学びました。

講師は睡眠健康指導士の「三輪田 理恵」先生です。



睡眠の役割は脳と体の疲れをとること、特に脳の疲れを取るには睡眠しかないそうです。

睡眠のゴールデンタイムは寝入ってすぐの深い睡眠(ノンレム睡眠)状態の時。

主に疲れる、暗くなる、体温が下がるの3つのタイミングで眠くなるそうです。

特にぐっすり眠るには「放熱」が重要とのこと、眠る前に体温を上げるとよく眠れるそうです。

お眠り体操を教えてもらい、実践しながら眠りについて理解を深めることが出来ました。

9/21 第3回ミナクルおいでんセミナーが開催されました。

テーマは「特殊詐欺や侵入盗に注意！」です。

講師は防犯活動推進指導者の「菊池 勝美」さんです。



高齢者を狙った犯罪にあわないように、さまざまな事例とともに対処法を学びました。

ドロボウが嫌う4原則は時間、光、音、地域の目だそうです。

侵入するのに時間のかかるカギを付ける、家の周囲を明るくする、警報器などで周囲に知らせる、住民同士の連携をとるなどに心がけましょう。

愛知県内でも、東三河地方の方は家に鍵をかけない方が多いそうです。

少しの外出でも戸締りをしっかりしましょう。

あと、うまい話に騙されないように注意が必要です。

9/28 第4回ミナクルおいでんセミナーが開催されました。

テーマは「ミナクルお笑い消百科」で、消費生活上のトラブルについての解決法を楽しく学びました。

講師は「齋藤弁護士」「平松相談員」「菅原相談員」「河合事務局」とミナクル館長です。



トイレのつまりを直した悪徳業者が多額の請求をしてきた場合のクーリングオフ制度、お試しと勘違いさせる誇大広告の定期購入、マルチ商法についての寸劇を見ながら面白く学ぶことが出来ました。

ネット購入時のトラブルは、相手が電話に出ないなど、連絡が取りにくいので対処が難しいとのことでした。

上手い話にはウラがあるので注意してください。そしてトラブルに巻き込まれた時には、あきらめずに消費者センターに相談しましょう。

10/12 知ったク豊橋ゼミナールが開催されました。

テーマは「ヤクルトが目指す健康づくりと地域づくり」です。

この講座は地域に根差して活躍されている企業への理解を深めるもので、今回は「三河ヤクルト販売」、講師は「小原 真由美」さんです。



ヤクルト販売は交通安全啓発や子育て応援、愛の訪問活動、高齢者の見守り活動など、いろいろなことで地域に貢献しています。

ヤクルトの父「代田 稔」氏は乳酸菌の培養に成功したヤクルトの生みの親です。

考え方は予防医学、健康腸寿、低価格だそうです。

理想的なウンチは水分70%、色は黄色から黄褐色、水に浮かび、においはきつくないものとのこと。一度チェックしてみてくださいね。

人間の小腸の長さは6mで、1千個の細菌が、大腸は1.5mで100兆個の細菌が住んでいるそうです。

腸は人間の60%の免疫が集まっており、ビフィズス菌の重要性についても教えてもらいました。

オリゴ糖を摂取、食物繊維や発酵食品を食べることでビフィズス菌を増やすことができます。

大切な臓器、腸について学ぶことが出来ました。

10/12 第5回ミナクルおいでんセミナーが開催されました。

テーマは「10歳若返る健康体操」で、家でも単にできる健康な体づくりについて学びました。

講師は健康リーダーの「吉津 恵子」さんです。



吉津さんは毎週ミナクルで「リフレッシュ体操」の活動をされています。

筋肉には速筋と遅筋があり、素早く、力強く動くためには速筋を鍛えることが重要です。

運動をしないと速筋は30歳から毎年1%ずつ減少してしまうそうです。

年齢を重ねても動ける体を作るには運動をして筋肉をつけることが必要だということがわかりました。