

いきいきコーナー

ご利用者 〇様 の作品

『フウセンカズラの種のさるぼぼ』

フウセンカズラの種の大きさは約5mmは黒字にベージュのハート柄でサル顔のように見えます。着物は4センチ程の正方形に切ったはぎれをたたみ、針と糸で縫い留め、4枚の花びらの形に仕上げるつまみ細工です。それに帯を巻き付け、その上にボンドで種を乗せお人形の出来上がりです。

とても細かく繊細な作業です。ちりめんのカラフルな着物を着たお人形を南天の木に並べると木登りをしているような、何ともかわいい姿です。小澤さんはこれ以外にも沢山の手芸細工を製作されており、ここで紹介したい作品がまだまだありますが、スペースが無く残念です。いきいきと作品づくりをしている姿は元気をもらいます。今後も作品を見せていただけることを楽しみにしています！！



季節の変わり目に起こる体調のゆらぎを乗り越えましょう。

「なんとなく疲れやすい」「身体がだるく重い」等、季節の変わり目に体調不良を感じる人は多いですね。これは気温・湿度や気圧など環境変化を察知し、身体が順応しようとする作用によるもの。身体の順応スピードよりも環境変化が大きい場合、自律神経が乱れて交感神経優位となり、その結果、身体を守る免疫系細胞のバランスが崩れてしまうのです。

免疫細胞とは主に血液内の白血球を構成する細胞で、単球（マクロファージ）、顆粒球、リンパ球、などを指し、健康な人の体内で単球約5%：顆粒球約60%：リンパ球約35%のバランスに保たれていると言われています。

免疫力が正しく働く状態を保つためには、自律神経を整えることが大切。規則正しい生活を心がけ、免疫細胞の約70%が集まると言われている「腸」を整える食事を摂ることで、体調の揺らぎを回復することが期待できます。

・腸の健康をサポートする2種類の食物繊維

腸内の善玉菌を増やす方法の1つが、善玉菌のエサとなる食物繊維をたっぷり摂ること。日本人の多くは食物繊維が足りていないので、意識的に摂取することが大切です。

食物繊維は、水に溶ける「水溶性食物繊維」と水に溶けない「不溶性食物繊維」に大きく分けられます。善玉菌のエサになりやすいのは水溶性食物繊維なので、善玉菌を増やしたいなら、果物や海藻類、大麦など、水溶性食物繊維を多く含む食品を積極的に摂るようにしましょう。

・水溶性食物繊維

腸内細菌のエサになり、善玉菌を増やす。発酵・分解されて作られた短鎖脂肪酸が腸内環境を整える。コレステロールや糖の吸収を抑制するはたらきも期待できる。

- ・大麦
- ・玉ねぎ、大根、ごぼう、にんにく、らっきょう、エシャロットなどの野菜類
- ・キウイフルーツ、パパイアなどの果物類
- ・わかめ、こんぶなどの海藻類 など

・不溶性食物繊維

腸内で水分を吸収して膨らみ、便のカサを増やすことで排便を促す。

- ・切り干し太根
- ・モロヘイヤ、かぼちゃ、えだまめなどの野菜類
- ・きくらげ、しいたけなどのきのこ類
- ・大豆、いんげんまめなどの豆類 など