

障碍社通信

体調を崩しやすい時期こそ腸活をしよう！

皆さん、腸活って知っていますか？

大腸は今最も注目されている内臓です！ 近年まで、大腸の機能は水分吸収のみとされていたのですが、実は、体質・性格にまで影響を及ぼすというビックリな研究結果も報告されています。

脳と腸は相関関係にあると言われ、腸内環境が整うと自律神経が整い、免疫力がUP（免疫細胞のおよそ70%が腸内に集まっていると言われていています）し、病気も防ぎやすくなります。逆に、脳がストレスや不安を感じると自律神経が乱れ、それに伴い、腸の動きも変化し、過敏性腸症候群になってしまうケースもあります。

腸内環境を整え HAPPY な毎日を過ごせたらいいですよ♪

おすすめの腸活

- 起床時に水を飲み腸の動きを促す
朝起きたらすぐに、コップ1杯の水を飲む
- 生きた善玉菌（ヨーグルト、納豆、漬物等）を毎日継続的に摂る
- 善玉菌を増やすために、オリゴ糖・食物繊維を摂る
- 腸に刺激を与える運動をする
下半身を動かしたり、腹部をひねったり腸の働きを促す

良好な腸内環境のベースが出来るのは、腸活を始めてから3か月が目安です。

もともと腸内環境が「悪い」人は、3か月目に「普通」「良い」という状態に変わります。

最低でも3か月は続けてみましょう(・v・)



相談窓口のご案内です

障碍社では相談窓口を設置しています。直接、所長や担当者に繋がります。お困りの事がございましたら、下記 URL から相談内容をご確認の上、担当者へお問い合わせください。

相談窓口 <https://shogaisha.co.jp/staff/#consultation>

Facebook、Instagram のご紹介です。

当事者スタッフが重度訪問介護を利用した日常生活、趣味や好きな物などのプライベート画像を投稿しています。是非、ご覧になりフォローとシェアをお願い致します。下記の QR コードを読み取りご覧ください。



求職台帳をご活用ください

勤務を増やしたい方には求職台帳への登録をお願いいたします。希望する勤務の曜日と時間帯を登録していただき、条件の合うユーザーにご紹介いたします。登録をする事で二次面接に繋がりますので、ぜひご活用ください。登録してくださった方には人事課求人採用係から、勤務希望に変更がないか定期的にご連絡いたします。

働き方に関する悩みごともお気軽にご相談ください。下記のお問い合わせ先にご連絡をください。担当者からご連絡をいたします。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

お問合せ先（求職台帳管理と働き方に関するご相談）

求人採用係 西脇 nishiwaki@shogaisha.co.jp

安藤 ando_c@shogaisha.co.jp

江良 era@shogaisha.co.jp

高松 takamatsu@shogaisha.co.jp