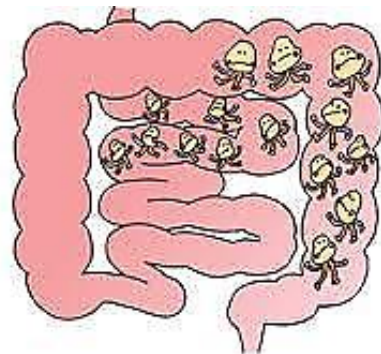


腸内フローラ

医療法人 小金井中央病院
内科医長 田中 芙美

私たちの腸内にはたくさんの細菌が住んでいます。これを腸内細菌といい、種類は1000種類、そしてその数は100兆個といわれています。なかでも回腸（小腸の終わり）から大腸にかけては、その多様な腸内細菌が種類ごとにまとまって腸の壁に生息しています。

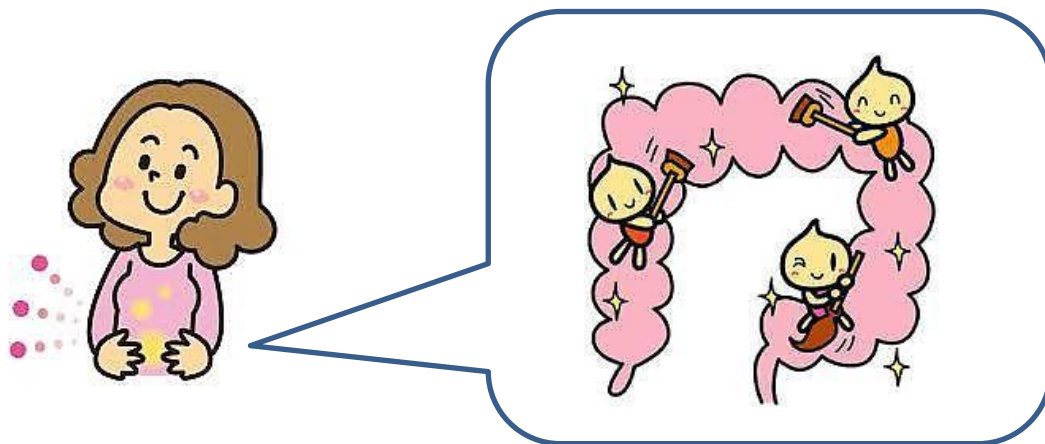
それがまるでさまざまな植物が種ごとに集まっているお花畑の様であることから腸内細菌の様相を「腸内フローラ」（腸内細菌叢／ちょうないさいきんそう）と呼んでいます。



お花畑 = flora(英)

ヒトは母体にいるときは無菌状態ですが、出産時・母乳の栄養時・その後の離乳食などによって固有の腸内フローラが決まります。

ヒトはその腸内細菌に対して栄養と住を与えていますが、対する腸内細菌はあたかもヒトにとって一つの臓器のように機能しています。たとえば脂肪酸やビタミンを作り出したり、代謝機能によってエネルギーを作り出したり、また免疫機能を調節し病原体に対する感染防御をおこなうなど、ヒトの健康維持に貢献してくれています。



腸内細菌は善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類があり、これらが適度なバランスで生息していることが理想的です。この腸内細菌のバランスと、様々な病気との間に関係性があることが分かってきています。例えば炎症性腸疾患（IBD）や過敏性腸症候群といった消化器疾患、メタボリック症候群や肥満、リウマチ疾患、うつ病や認知症、アレルギー疾患、心臓疾患などがあります。



腸内フローラのバランスが崩れる原因としては、加齢や食生活の乱れ、ストレスなどが考えられます。バランスの良い食生活を心がけること、そして善玉菌を増やすことが大切です。善玉菌の増殖を促して腸内フローラを改善させるためにはヨーグルトや乳酸菌飲料、漬物・味噌汁・納豆などの発酵食品、オリゴ糖を多く含んだ食品、食物繊維を含んだ食品など、これらを積極的に摂取することが大切です。



認知症予防マシン『コグニバイク』導入しました！

医療法人 小金井中央病院
通所リハビリテーション室 看護師長 関谷千佳子

コグニバイクって??

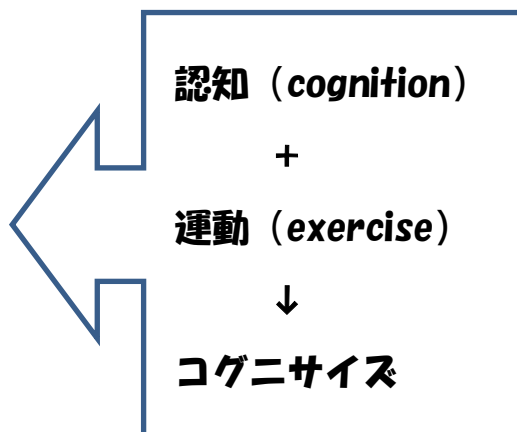
2012年の国内の認知症患者数は462万人で、2025年には700万人を超えると予想されています。

コグニバイクは認知症の予防のために、計算や記憶などの認知課題と自転車運動による運動課題を同時に行う最新式のマシンです。



こんな機能があります！

- ・ 認知運動テスト
- ・ 認知トレーニング
- ・ 認知運動テスト結果からトレーニング処方
- ・ 長寿式認知テスト（高齢者機能健診）結果入力からのトレーニング処方
- ・ 正解率・正解時間による自動負荷設定式
- ・ 6種類のカテゴリー別トレーニングメニュー
- ・ 初級・中級・上級・師範級の4段階
- ・ 負荷・回転数・PC課題の3種デュアルタスク方式
- ・ 専用ホームページによるインターネット各種エンターテインメントエクササイズ



タッチパネルで認知トレーニング（認知運動テスト・認知機能向上エクササイズ）を行いながら、ペダルをこぎ、自転車運動を同時に行うことができます。一度氏名、身長、体重などをタッチパネルに入力すれば自分の体に合わせてマシンが自動的に程よいサドルの高さに調節してくれます。



当通所リハビリでは認知トレーニングを安全に、効果的に、楽しく実践できる『コグニバイク』を活用して利用者様の認知機能や運動機能の維持・向上をお手伝いします。

県内2台目の導入で、2017年4月より当通所リハビリの利用者様に実際に使用していただき、大変好評を得ています。要介護、要支援認定を受けている方であればどなたでも当通所リハビリをご利用になれます。

ぜひ、コグニバイクを体験してみてください。楽しいですよ！

見学は随時可能です。詳しくは小金井中央病院通所リハビリへお問い合わせください。

TEL0285-44-7000（内線103・105）



小金井中央病院ホームページ

<http://www.koganei-chuo-hp.com/>