



暮らしの発見

大腸の定住人 「腸内細菌」

腸内細菌学の発展によって、主だった腸内細菌それぞれの生態や作用が明らかになっています。ビフィズス菌、乳酸桿菌、腸球菌などは健康上、有益な働きをすることから「善玉菌」と呼ばれ、反対に、ウェルシュ菌、大腸菌、ブドウ球菌などは健康上、有害な働きをすることから「悪玉菌」と呼ばれます。また、どちらでもない「中間菌」もあります。中間菌はその時の腸内の状況で悪玉にもなり、善玉にもなる日和見菌です。

善玉菌の代表である「ビフィズス菌」は、成人では腸内細菌全体の約15%を占めます。食べ物などの腸内の状況や全身の健康状態によって、腸内細菌バランスは悪玉菌優位に傾いたり、善玉菌優位に傾いたり、常に変動しています。さらに食生活やストレス、加齢などの影響をうけて、栄枯盛衰といえる一生を送ります。宿主が50歳を迎える頃から老化現象によって、善玉菌は自然に減少傾向に入り、悪玉菌が勢力を増やしてきます。消化管は、体内にあって体の外に接していますから、腸壁はまさに、異物から体を防御する最前線。このような腸内で、数々の健康上の有益な働きをする善玉菌は、おなかの中の“小さな巨人”といえる、健康維持に絶対不可欠な存在です。

(2004年8月号「ハートク」より)

犬や猫たちは、 人間の古くからの仲間

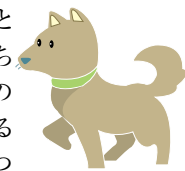


動物とのふれあい活動では、動物と飼い主(ボランティア)には一定の基準が要求されます。そのひとつに、犬や猫たちが家庭と社会の良き一員となれるように、正しくしつけられていることが挙げられます。

もし仮に「うちの犬はわがままで困るんです」というなら、それはとりもなおさず、飼い主自身の責任ということになります。

動物のしつけには陽性強化法といって、いい行動をほめて、その都度学習させるのが一番だと思えます。そのとき、いい行動をしたら、なでてあげたり、フードやおもちゃなどご褒美を上げると効果的です。さらに、動物たちは家族関係をよく見ていて、ランク付けをしています。人は動物との約束をきちんと守り、言うこと、することに一貫性を持たせることが大切です。子どもを産ませるつもりがないなら、去勢や不妊の手術をしておくことです。性に関する病気を回避できますし、無意味な縄張り意識や攻撃性を迎えることができます。

しつけに関しては、飼い主は飼う前から勉強する必要がありますし、また動物病院に相談したり、しつけ教室などに通うといいでしょう。犬は人間に誉められることが大好きです。特に家族の主人(リーダー)に誉められることは何よりもご褒美です。



この日何の日?

9月1日は防災の日

9月1日は「防災の日」です。関東大震災の教訓を生かし、また平成7年1月の阪神・淡路大震災の体験から、地震など大震災への備えを怠りなく実践しておこうということで各自治体や団体、学校、地域、企業などで防災訓練を実施します。わが家でも家族をまじえ、防災訓練を実行しましょう。地震保険も忘れずに!

家庭での日頃からの 備えとしてのポイント

- ◆落下・転倒防止対策
 - ・棚やタンスに重いものを置かない。
 - ・家具はできるだけ固定する。
- ◆火災防止対策
 - ・ガスレンジなど火元のまわりは整理整頓し、ガス台の上に棚をつくらない。
 - ・風呂は常に水をはっておく。
 - ・暖房器具の耐震自動消化装置が作動するかどうか点検する。
- ◆身の安全対策
 - ・ガラス戸の近くに家具を置かない。
 - ・ガラスの散乱した場合を考え、スリッパを用意しておく。

