

浦安でもっと豊かな人生をおくるためのマガジン

ゆうゆう手帖

by. 浦安に住みたい!

VOL.

23 無料

2020 年
10 月 2 日 (金) 発行

Fight! URAYASU!!

特集

浦安で頑張る人たちが、
コロナに負けず、

連載コラム

私の老化現象は『シーボ』
(小腸内細菌増殖症)だったのか?



Fight! URAYASU!!

2020年、身近な生活にも影響を引き起こした『新型コロナウイルス』によって、一時は街が静まり返るほどでした。世界中の子どもからお年寄りまで、それぞれの生活スタイルは一変。今まで取材をしてきた方々の中で、感染リスクが高いと言われている高齢者との関わりを持つ方が浦安にもいます。『新型コロナウイルス』の脅威を受けながらも、ひた向きに、前向きに、誰かを思いながら歩き続けている方が多くいらっしゃいます。今回はその一部ですが、『コロナに負けず、浦安でがんばる人たち』を取材してきました。まだまだ不安定な世の中ではありますが、孤独を感じる必要はないのだと、取材を通し改めて感じる事ができました。これからの生活に役立つヒントが隠されているかもしれません。

コロナに負けず、浦安で頑張る人たち。

絵画で切り取る 移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙

総合公園の坂の上から見た 新町の景観

浦安市総合公園は海岸線に緑と自然が溢れる公園です。広場やピクニック広場では潮風に吹かれながら、散歩や食事をする事ができます。朝夕は犬の散歩連れの人が多く見かけられます。

平成二十年に浦安景観八景に総合公園の坂の上から見た景観が第一位に選ばれました。まるで外国のようで、広々として時の流れがゆつくりと感じられる、建物、木、道路の配置が美しい景観です。この坂道を上り、さらに進むと今度は下り坂、広々とした芝生の広場、東京湾を望む開けた空間へと道は直線的に広がっています。現在の景観は、その当時よりもコナツツ椰子の樹々が十二年の成長分高くなっています。

(山崎勝哉)

総合公園周辺の環境は 大きく様変わりしてきている

総合公園は、西側にハイアットブレイス東京ベイとコンフォートスイーツ東京ベイの二つのホテルができました。北側には、東京ディズニーセレブレーションホテルの他、新しくできた東京ベイ東急ホテルが隣接し、ホテル群に囲まれた公園となっています。

<移り行く景色をスケッチから見てみよう>



こちらは、同じ場所で2008年にスケッチされたもの。表紙絵と比べると、まだ夢海の街のマンションが椰子の木で隠れていないのが分かりますね。12年の年月を経て、緑が茂り、椰子の木が大きく成長したことを実感する一枚でした。

ゆうゆう手帖 表紙絵

山崎 勝哉 Katsuya Yamazaki



これまでは国土防災計画、建築設計、環境開発のビジュアルアート等を多く手掛けてまいりました。業務の傍ら、浦安の移り行く風景を水彩画・油彩画で描いてきました。
■NPO 文化交流サポート浦安に所属 / 市民と描く郷土景観に着目、I LOVE 浦安展を主催
■所属団体：創造美術会、浦安美術協会、日の出水彩クラブ（講師）、秋桜（水彩画クラブ）、弁天ふれあいの森を育む会スケッチクラブ、浦安絵手紙の会、他



紙鍋 1500円＋税～
地魚を中心とした、その日仕入れた食材を特製のお出汁とともに。この日は伊勢海老や大きなハマグリが豪快にのっていました！写真は一人前ですが、お二人で食べても十分なボリュームです。

【2日前まで予約】お昼のふくや御膳 3500円(税込・4名様～)
富来家の代名詞でもある肉厚なお刺身や旬の天ぷら等、富来家の魅力をたっぷりと盛り込んだ御膳。法事や慶事等のお昼の行事におおすすめです。



Fight! URAYASU!! #2

旬の食卓「富来家」 金屋 裕一さん

『テイクアウト』で知った、お客さんたちのあたたかさ。
「10周年にむけて、もう少し頑張ってみようと思った」。

当代島にある「旬の食卓富来家」。こだわり素材を使ったお料理の数々は味はもちろんのこと、その「盛り」のボリュームにも驚き、一度行ったらファンになってしまうお店です。市内、都内から足しげく通う常連さんの多かった富来家さんですが、3月ごろからコロナの影響を感じ始めたそうです。「宴会のご予約は3月からキャンセルが目立ち始めました。緊急事態宣言が出された4月下旬からはお客さんがゼロに等しい日が続きました。どうしたものか」と頭を悩ませていました。飲食店の営業は20時までと自粛要請もあったことから、普段は人通りのあるお店付近の通りも夜は静まり返っていたそうです。「何かしないと、と思っていたら『テイクアウト』を始めているお店さんが多くて。今までテイクアウトはやったことが無かったのですが、うちも挑戦してみようと思いました。そしたらお客さんがいっぱい来てくださって！5月は本当に助かりました。6月の緊急事態宣言解除後も、テイクアウトのお客さんは減っちゃうかなと思っていたら、今度は常連さんが『お店で飲めないから』と言ってテイクアウトをリピートしてくださったんです。本当にありがたかったです」。一時はどうなることか



しゅんのしょくたく ふくや
旬の食卓 富来家
☎ 047-354-5202

住 浦安市当代島 1-3-8
営 17時～24時 (L023時)
休 日曜

※テイクアウト引取時間 17時～19時 (予約は14時～)



【テイクアウト】海鮮丼 1200円(税込)
分厚く切られたネタは食べ応え抜群！その他、アジフライ弁当やカンパチの塩焼き、生姜焼き弁当とメニュー豊富。

と想っていた金屋さん、テイクアウトで来てくださった新規のお客さんと常連さんのあたたかさに支えられ、厳しい期間を乗り切れたと言います。今でもテイクアウトは人気で、お客さんからも「やめないで」という声が多いんだとか。「今後はテイクアウトも続けながら、店内メニューでも新しいものを出そうと思っています。この冬はずっとやってみたかった『紙鍋』を始めようと思っています」。来年の2月で10周年を迎える富来家さん。今も大変なことには変わりないけど、と話しながらも、金屋さんの笑顔からは前向きに動き始めたことを感じました。

「新浦安マルシェ」に出店します！

10月3日(土)・15日(木)
10:30～16:00頃まで
※雨天中止 ※11月も開催予定

場所：新浦安駅前(新浦安マルシェ)

価格：マルシェ特別価格です！カラー10本&アート1本…1000円(中学生までは500円)

【衛生管理】各種器具の消毒、マスク着用/スニーズガードの使用/爪やすり消毒済実を使用/ご連絡先記入のお願い



◀「新浦安マルシェ」…誰でも気軽に立ち寄れるアットホームな雰囲気嬉しい♪ネイルだけでなくハンドトリートメントも受けられるので、お買い物で疲れた手を癒しに立ち寄ってみませんか。

Fight! URAYASU!! #1

福祉ネイリスト 舟木 真美さん

会いたいのに出会えない…。行き場のない思いが続いた日々。
そして、立ち止まることで生まれた想い。

「福祉ネイル」とは、デイスサービスや介護施設へ訪問し施設内でのネイル施術を行うこと。美容意識などから生まれる「キレイ！嬉しい」感情や、外部の人間とのコミュニケーションによって、損傷した脳の神経細胞を修復し認知症の予防・改善に期待ができると研究されています。ピーチドロップネイルの舟木さんも、福祉ネイリストとして浦安市内外問わず活動をされていました。しかし、このコロナ禍で感染症対策として外部の出入りができず高齢者施設の訪問がストップ…。どんな想いで過ごされていたのか伺いました。

「施設に伺うことができなくなったのは2月末からでした。かなり早い段階で受け入れがストップし、現在でも施設へは行けない状況です。施設によっては家族の訪問でも制限をつけているところが多いように思います。『こんな時期だからこそネイルで喜んでほしい。でも、生命維持という点で全く必要のない物かもしれない』と様々な葛藤が重なり、福祉ネイリストとして『何ができるのか？』と考えた数カ月でした。でも考えても答えは…。しばらく考えることをやめて、自粛期間中は家で子どもたちと過ごしていたのですが、もっと知識を広げ『傾聴』

舟木さんへの
施術依頼・お問合せは
こちらから！

☎ 050-5374-1147

メールアドレス
peachdropnail@gmail.com



Facebook ページは
上記 QR コードから

とされるスキルを身に着けたいと思うようになりました。介護の現場で傾聴を行う目的は『関係性・信頼関係を築く』『心を聞いていただく』こと。我々外部から来たスタッフにとっても、ご入居者様との信頼関係をさらに築けるカギとなるのではないかと思います。勉強を続けています。今はただただ、施設の方々にお会いできる日を楽しみにしています」。前向きに活動を始めた舟木さん、8月からは新浦安マルシェで月に一回、「福祉ネイル体験会」を出店されています。自分でマニキュアを塗るのが難しいという方はもちろん、親子でお揃いのネイルにしたり、お孫さんも安心して使える水溶性ネイルを試してみたり、舟木さんの明るく優しいトークとともに楽しみたいだけです。また、お母様への誕生日プレゼントとしてネイルの施術をプレゼントする方もいらつしやるそう。出張ネイルもご相談くださいとのこと、ぜひ体験してみてください。輝く手元に、不思議と元気が湧いてきますよ！

座って出来る！ 肩甲骨を動かして、代謝アップ！ 「グーパッパ体操」で、冬でもポカポカの身体に♪

教室でも大人気！前田先生の代名詞でもある「グーパッパ体操」を、今回は特別に前田先生自ら伝授してくださいました！
身体が冷えて固まりやすいこの季節にピッタリの、ポカポカ温かなれる体操です。とっても簡単なので、ぜひお試しください！



グッと腕を後ろに2回引き、
両手をパーにして前に突き出す
×2回

両手をグーにして、船を漕ぐように腕を後ろに2回引き、肩甲骨を引き寄せます。その後、両手をパーにして、引き寄せた腕をぐっと前に突き出します。この動きを2回繰り返します。

① はじめに、
姿勢を正しましょう！

背筋を伸ばします。この時、
胃を上へ引き上げるような
イメージでやると正しい姿
勢に近づきます。

足は閉じます。

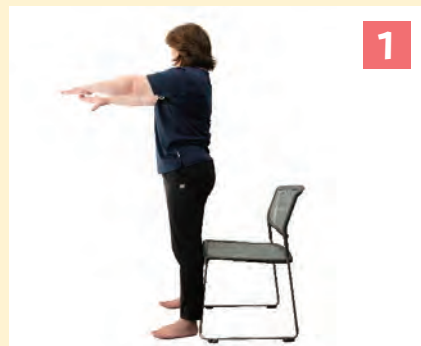
体操は②～⑥の動きを
3～5セット、1日1回

上記は目安です。無理はせず自分の出
来る範囲で行うことが大切です。

動きのカナメ、太ももの
筋肉を鍛えよう！

トイレで簡単！
「ながらスクワット」

体操はしたいけれど、なかなか続けられない…
そんな方へ、トイレに行ったついでに出来るスクワットをご紹介します！



足を肩幅に開き、両腕を突き出します。



背筋を伸ばしたまま、お尻をぐっと後ろに突き出します。椅子に座るスレスレまでお尻を下げたら、①の姿勢に戻ります。①②を2回繰り返せばOK！

③

脇のあけしめ
運動×4回

腕を上下に動かし、
脇をしめて戻す動作を
4回繰り返します。
「ワキしめ、ワキしめ」
と言いながら♪

ワキしめ・ワキしめ



⑥ ⑤ ④

ボールをポーンと投げるように、
左腕を上げる。／ 右腕を上げる。

ボールを遠くに投げるような
イメージで、右腕を高く突き
上げます。その後、またワキ
しめ体操を4回やり、今度は
左腕を高く突き上げます。

これで1セット！3～5セッ
トを1日1回目安に行うと、
身体がポカポカしてきますよ。



掛け声も一緒に！ ♪ グーグーパッパッ グーグーパッパッ ワキしめワキしめ エイ！ ワキしめワキしめ エイ！



外出やオンラインが難しい環境でも、「日常で声を出し、筋肉低下をさせない、一人でもできる体操を皆さんに覚えてほしい」と前田先生。今後は家から出ることができない方、特に車椅子の方にも体操を広めたいとのこと。現在は教室も少しずつ再開されています。これからも前田先生の活動に注目です！

Fight! URAYASU!! #3

健康体操 Ola Ola ; 講師 前田 明子さん

『健康＝コミュニティの大切さ』を思い知った数カ月…
大切なのは、正しく恐れ、出来ることから始めること。

介護士の立場から市内の施設で10年、認知症ケアに携わり、「健康体操教室 Ola Ola : (オラオラ)」を主宰。「認知症予防セミナー」や浦安市主催の「おたっしや教室」では、毎回抽選となるほどの人気講師です。高齢の方々と対面で体操を教えている中、このコロナ禍でどう向き合ってきたのか、お話を伺ってきました。

「3月からは完全に仕事がなくなりまして。フリーランスの私にとっても厳しい日々でしたが、『健康体操』のコミュニティがなくなる生徒さんたちは、もっと過酷な状況でした。単に体操をしに来るのではなく、レッスンへ行くまでの道のりが大変意味のあるものだと考えています。週にたった一度の教室ですが、体操を通して会話が成り立ち、体操したい人、歌いたい人、勉強をしたい人達がそれぞれの思いを抱えて一つの教室に集まります。そこに来るまでの身支度も、お化粧やおめかしも、脳にいい影響を与えます。コミュニティがあるからこそ、元気でいたいという気力が生れるもの。このコロナ禍で私自身も再認識しました。世の中ではオンラインが注目され、スマホやPCでお友達と繋がろうと考えた方もいらつしやいましたが、一人暮らしでは教え

お教室のお問合せ、
訪問レッスンも
ご相談ください！

☎ 090-9813-2765

メールアドレス
maesan@u01.gate01.com



前田先生のHPは
上記QRコードから。

でもらう人が近くにいないし、同居している方は在宅ワークで忙しそうに家族に教わるのを躊躇する方もいらつしやいました。さらに『高齢だから外には出てはいけない』と家族に言われ、逆にふさぎ込んでしまう方も少なくない状況でした。『最近よく家で躓いてしまふ…』と言っていた方は緊急事態宣言明けに要介護認定を受けるほど、筋力低下が進んでいました。何かしなれば、私にできることは何か？そう思っていたことは生徒さんに電話をすることしてした。生活状況を聞いたり他愛もない会話をしたり：せめて声を聞き、会話をしようと思えました。声を出すことはとても大事です。テレビを見ながらでも声を出して、出来ることを続けてほしいです。先の見えない世の中に、さらに寒い冬がやってきます。今回、前田先生から肩甲骨を温める『グーパッパ体操』（左ページ）を教えていただきました。年齢に関係なく皆さんで身体も心も温めて、声を出し、この冬を乗り越えていきましょう！



エアコン嫌いなので、風通しのよい造りにしました。

思い出の品を飾る棚。

右側が仏様コーナー（遺影をオシャレに飾っています）、布団は3組収納できる程度にしました。

良かった点	反省点
①断熱改修をしたので、結露がなくなり快適になった。 ②無垢フローリングは素足に優しく、お手入れが楽。 ③洗面所を二方向から出入りできるようにしたら、動線も風通しもよくなった。 ④母の寝室とリビングの壁を撤去して3枚引戸にしたことで、日中は開放できて風通しが良くなった。 ⑤バリアフリーにして、手すりを設置。家の中でつまずく事がなくなった。 ⑥昇降式室内物干しを設置。雨の日に便利だし、低い位置で洗濯物が干せるようになった。 ⑦思い出の品を飾る棚を作った。 ⑧仮住まいをしたことで、ストレスなく過ごす事ができた。	①入浴がおっくうな日が多くなってきたので、洗面台で洗髪できるようにしたらよかった。 ②照明のスイッチを消す癖があるので、人感センサーは必要なかった。 ③仏様コーナーのカウンターの高さを高くし、立ったまま拜めるようにして下部を収納にすればよかった。 ④リビングだけ無垢のドアにしたが、重いので開閉時の音に気を遣う。 実際にリフォームしてみて分かった点も多かったの、参考にさせていただけたら幸いです。



リフォームのきっかけは、結露によるカビの発生とフローリングの劣化、浴室入口に段差があり危険なので、思い切って改修する事にしました。当時、85歳の母にとって、住みながらのリフォーム工事はストレスがかけると思い、近所の賃貸物件に2か月間仮住まいをする事にしました。そして、仮住まいする事によって断捨離も出来ました。「もったいない」というのが口癖で、物が無い時代に育った母には捨てられないものがいっぱいありました。大きな洋服箆笥二竿と、一間半の押入れに詰まった湿っぽい来客用の布団、キッチン吊り戸に仕舞いっぱなしの引き出物の数々、油でベタベタになった密閉容器等、普段使いの食器以外は思い切って処分しました。他には、姉や妹が置いて行った衣類やブランドバッグの数々、リサイクルできない物はほとんど処分しました。それでも、アルバムや8ミリフィルム等、家族の思い出の品は、ちゃんと取ってあります。

あれから3年、一日の大半をリビングのソファで過ごしている母。涼しいお部屋で気持ち良さそうにお昼寝している姿を見ると、リフォームして良かったとつくづく思います。

介護保険住宅改修もご相談ください！

リフォーム・新築
株式会社アールデザイン R*DESIGN

☎ 047-380-8819

住 浦安市入船 4-1-6
営 9:00 ~ 18:00
休 無休
駐 近隣にコインP有り



コラム担当



福祉住環境
コーディネーター
大原 まさみ

住宅業界に入って29年、現在は株式会社アールデザインで、安全で快適でいてオシャレな暮らしを提案している。私生活は、88歳の母と五感を使った季節感のある暮らしをしているとか(?)。

No.16

コラム「高齢者リフォームのコツ」

私が88歳の母と住む自宅をフルリフォームしてから3年が経ちました。まだまだ元気ではありますが、年を重ねる度に動作や順応性が鈍くなり、小さくなっていく母。現在はコロナ禍という事もあり、家にいる時間が長くなりました。今思えば、あの時リフォームを決断してよかったと思います。そんな実体験から良かった点や反省点を、お話ししたいと思います。



節目のあるオーク材無垢フローリング（自然塗装）は、傷や汚れが目立たず、お手入れが楽です。

リフォームしたら、孫や曾孫が遊びに来るようになりました！



楽しく料理できるキッチン♪（レンチンがほとんどですが…）

快適な生活のためのリフォーム



コラム執筆
株式会社明和地所創業者
前取締役会長 / 現浦安市議会議員
今泉 浩一
Kouichi Imaizumi

著作:「息子への手紙」「ビジネスで成功する41の法則」「副業の不動産投資でお金持ちになり、幸せになる」「日本一学(共著)」「豊かな老後と争わない相続」
資格:宅地建物取引士、ファイナンシャルプランナー2級、相続アドバイザー協議会認定上級相続アドバイザー、損害保険代理業普通資格、以上の資格と不動産経営43年の街造りの実績で「市民が豊かになる為のセミナー」をボランティアで実施。
経歴:1941年福岡県で生まれる / 1967年早稲田大学法学部卒 / 1976年浦安市で不動産業に従事 / 1979年株式会社明和地所を創業 / 2007年株式会社明和地所代表取締役を退任し、会長に就任 / 2019年4月 株式会社明和地所を退任し、浦安市議会議員選挙に出馬 / 2019年4月平成31年浦安市議会議員選挙に当選 / 現在 浦安市議会議員

【お問合せ】HP(20年後の街づくり) <https://plan20.net/>
メール imakou16@gmail.com TEL 090・3007・5345 FAX 047・352・0825

連載

豊かな第二の人生を
おくるためのレシピ

1 私には、成人病は 何もないのに、 密かな苦しみがあった。

それは食事の後、腹が張る、胸焼けする、だるい、眠い、頭が鈍くなる、オナラが出る、そして時々だが腹痛、下痢と便秘を繰り返す、という体の変調が続いていました。病院に行っても『ストレスによる気の悩みでしょう』と言われるし、最近では胃がチクチクするのは『逆流性食道炎』だと言われて、胃酸を抑える薬を時々飲んでいました。…等の「人に言えない苦しみがあり、何より辛いのは、体調不良の為にやりたいことができないこと!」でした。

そしてこの不快な症状が年を取るにつれて段々日常化しているようで、幸いにも高血圧や糖尿病等の成人病は何もないが、最近とみに人の名前や物事の名前などがすぐには出てこなくなり、思い出すのに30秒くらいかかる

2 シーボ(小腸内細菌増殖症)の原因は?

ようになったことと、歩くのが遅くなったのが気になっていました。これが年をとると言うことだろうか、否や、そんなことは許せない、と運動したりサプリメント飲んだりといういろいろと抵抗していました。

ところが最近、江田証著「腸内細菌の逆襲」(お腹のガスが健康寿命を決める) 幻冬舎刊の宣伝を見て、『まるで私の為に書かれた書物だ、読むしかない!』と、読み始めました。読むうちに『うんそうか、そうだったのか、なるほどなるほど』と引き込まれて4回読み返して『私はシーボ(小腸内細菌増殖症)だったのか!』『これで70年間苦しんだ不調の原因が解消されるかもしれない』と納得しました。

江田医師によると、現在1700万人の日本人が原因不明のお腹の不調に

私の老化現象は『シーボ』 (小腸内細菌増殖症)だったのか?

悩まされている、と。その原因は、現代人の食生活の乱れ、ストレス、抗生物質の乱用等によって腸内細菌が異常に増え、腹部の張り、ガス、下痢や便秘を招くSIBO(小腸内細菌増殖症)になっていることが分かってきたのだ、と。SIBOになると、慢性的な疲労、だるさ、集中力の低下、癌、動脈硬化、心不全、肝不全等のあらゆる症状や病気につながることも分かってきた、と。そしてその予防・改善の為に食事・生活習慣と最新療法で病状を治すのが私の仕事である、と書かれていました。

又、世界一を誇る日本人の長寿を支えてきたのは、素晴らしい腸内細菌の絶妙なバランスの「日本型食生活」だったのだが、戦後にアメリカから来た「高脂肪のウェスタンダイエット」と「小麦(高FODMAP)」を多く食べるようになって、SIBOが増えるようになったのだ、と。

SIBO(小腸内細菌増殖症)とは、



ゆうゆう手帖の Facebook が出来ました!

Facebook 内で「ゆうゆう手帖」を検索!

ゆうゆう手帖

Facebook 検索

OR



ゆうゆう手帖の Facebook ページが出来ました! ゆうゆう手帖の発行日のお知らせや設置場所、市内のイベント情報を発信中! 今後はグルメや健康、市内の様子など様々なジャンルの情報を発信予定です。皆さまのお友達登録、お待ちしております!

★ ゆうゆう手帖編集室では、Facebook でどんな情報を知りたいか等、皆様のご意見をお待ちしております! ぜひ Facebook のメッセージからお便りをいただけますと幸いです!!

「浦安に住みたい!」WEBで 浦安の最新情報を手に入れよう!



ほぼ毎日更新しているWEBサイト「浦安に住みたい! WEB」。浦安で「今」起きていること、最新情報が手に入ります。新しいお店やランチ、ディナー、テイクアウトのグルメレポート、身体のメンテナンス情報から仲間が集まるサークル活動情報まで…。浦安の情報、まるごと掲載しています!



浦安に住みたい!

検索

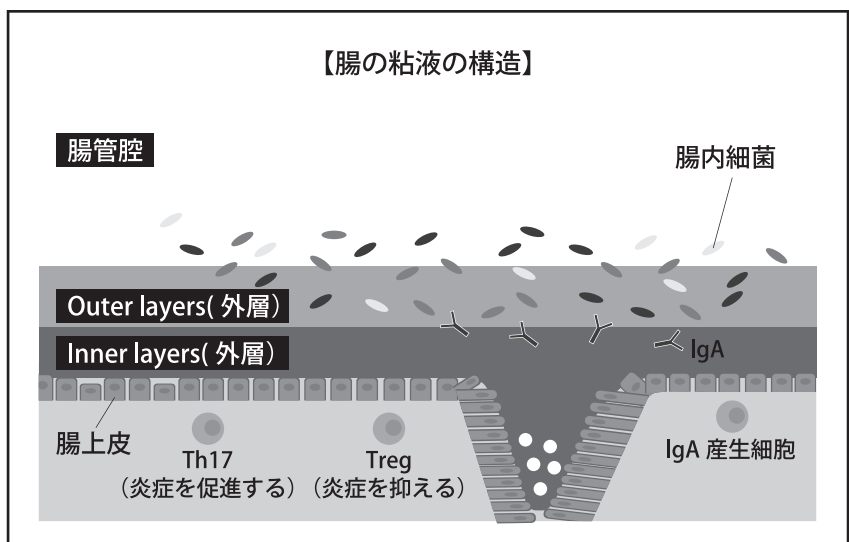
www.sumitai.ne.jp/urayasu/



SNS も毎日更新中!



通常是小腸内の細菌数は10万個以下で大腸（2兆個）と比べて非常に少ないのですが、「高脂肪のウエスタンダイエット」と「小麦（高FODMAP）」を多く食べると、小腸で吸収されないで小腸の最後の方まで運ばれて、そこに住む細菌の餌になり小腸内に細菌が異常に増殖して『腸内細菌が出すアンモニア等のガスや毒素が堪りお腹がパンパンに張り、小腸の粘膜を破壊し』



引用：「腸内細菌の逆襲 お腹のガスが健康寿命を決める」江田証 著 / 幻冬舎

胃では胃酸で人にとって菌周病菌などの有害な細菌を死滅させて十二指腸に送り出し、十二指腸では消化酵素の胆汁や膵液を加えて小腸に送り、小腸では細菌と共同して食物を分解して人間に必要な栄養分を吸収して、且つ、腸の外側の細胞内にある免疫細胞が体外から来た病原菌等の細菌が体内に吸収されないように働き、残った食物のカスを大腸に送り込み、大腸では水分とビタミンを吸収した残リカスを肛門から排出する、ということを担当する人間にとって一番重要な器官です。本来小腸は、食べ物から栄

更に、小麦の炭水化物は、小腸内で消化吸収されにくいので、小麦で作ったパンやうどんなどを食べると小腸の最後の方まで届き、そこにいる細菌の餌になり小腸内に細菌の異常増殖が起きて、SIBOになることが分かってきました、と。

では、SIBOを改善するにはどうすれば良いのか？

江田医師はSIBOにならない為にやるべきこととして、こう書いています。

- ①小腸の活動を正常に戻すには、間食を避けて、一日に9回くらい小腸の蠕動運動で食べカスが小腸に送られる状態に戻すことで、SIBOから腸の状態を正常に戻すことになる。
- ②脂肪の多い肉と小麦からできたパン等の高FODMAP食品が多い西洋食から、米や野菜、魚、脂肪の少ない肉等の低FODMAP食品の日本食に戻すことで、SIBOを改善できる。
- ③口内の菌周病菌が小腸に届いて増殖するとSIBOの原因になることもあるので、胃酸を抑える薬を控えて、胃酸で口内細菌を殺すこと。食事前に菌磨きをすることも必要である。

『腸内細菌そのものが腸の粘膜から侵入し、血液中に吸収されて全身に回り、肝臓、腎臓、膵臓の機能を阻害し、SIBOの症状に至る』、というのです。口から肛門に至るまでの人間の消化器官は、2兆個の細菌と共同して食物を分解して、栄養分と水分を吸収することをを行っています。まず、口に入った食べ物を噛み砕いて唾液内に住んでいる15000個の口内細菌と混ぜて、食道を通して胃に送り、

④便秘を治す為にビフィズス菌を飲むことは逆効果、ビフィズス菌は水分を吸収するので便は堅くなるからである。逆にビフィズス菌は下痢を止めるには効果がある、と。

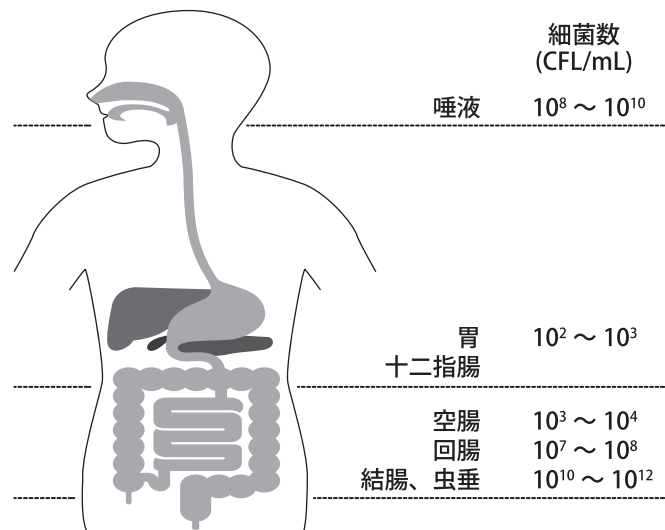
なるほど、だいぶ分かってきました。私がSIBOになったのは、5歳の時に大腸カタルで死にかけて、歩けないのが6ヶ月位続いた時から、下痢と便秘を繰り返して、痩せてガリガリの少年期を過ごした頃から始まっていたんだ。エビオスを飲み、41歳からはビオフェルミンを飲むことで下痢が少なくなり、高校時代からずっと53キロだった体重がようやく63キロになったが、乳酸菌を飲み過ぎたことで小腸の中の細菌が異常繁殖してSIBOになったのか、と。

又、しばしば胃がチクチク痛み、ゲップで食物が戻るのに、医者で診断した時、逆流性食道炎と診断されて、胃酸を抑える薬を常用したので、胃酸が減少して口内の菌周病菌を胃酸で殺すことができなくなり、SIBOになったのか、と。

更に、最近とみに人の名前や物事の名前を忘れるようになったのも、江田医師によれば老化するとSIBOになりやすいということなので、SIBO

胃・小腸・大腸内の細菌数

小腸内の細菌数は正常では10万個以下で、大腸に比べて非常に少ない。



お腹の調子が悪い人では、小腸の中で細菌が増えていることがわかってきた！

- ・健常人: $10^2 \sim 10^3$
 - ・過敏性腸症候群
 - ・機能性ディスペプシア
 - ・SIBO: 10^5
- 小腸内の細菌数は左記のような数値を呈することが多い（空腸液を培養して得られる細菌数）。培養できる菌の数は限られているので、実際に存在する数とは異なる。

引用：「腸内細菌の逆襲 お腹のガスが健康寿命を決める」江田証 著 / 幻冬舎
※ 10^{10} = 100 億、 10^6 = 1 億

を直すことに挑戦して若さと元気を取り戻したい、と思っています。そして、まずは妻の協力を得ながら、食事療法でSIBO退治をしています。完全完治の為に、江田医師の診察を受けることも考えています。

同じような症状で密かに苦労している方にも、もっと詳しく書かれている江田医師の本を一度お読み頂くことをお勧めしたいし、同病の友としてSIBO退治に挑戦したいと思います。

2020年9月7日記
浦安市議会議員 今泉 浩一

まごころ整理

親切・丁寧・安心価格

建物内残置物の整理・回収、空き家片付け、生前・遺品整理

大切な思い出の品々を「まごころ整理」でお手伝いさせていただきます。

お客様のご要望にお応えできるよう、努めさせていただきます。お気軽にご相談ください！



アンナアレンジ



0120-55-1810

■ 合同会社アンナ 浦安市堀江 2-26-13-110 TEL: 047-381-9835 ■ HP: <https://annasupport.net>

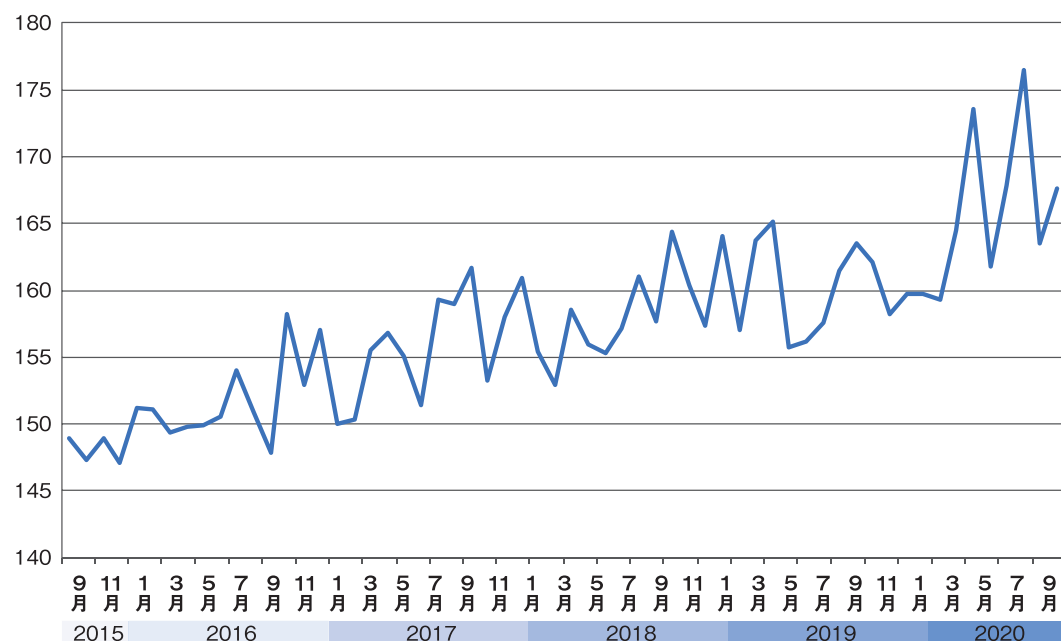


疑問

コロナ禍にも関わらず
物件価格は上昇傾向！
いったい、なぜ？

コロナの影響もあって、不動産売却を先延ばしにしている方が増えているように思います。そのため流通数は減っていますが、一方で購入希望のお客様は例年通り、あるいはそれ以上のペースでお問い合わせが入っています。需要が旺盛な一方、供給は増えませんので市場の在庫は減り、結果として価格は下記グラフの通り上昇傾向になりました。（今年3月と5月が上振れしているのは、成約物件数が少ない中で坪単価200万円を超える高額物件が複数成約したためです。）

浦安市内中古マンション平均成約単価（価格は万円・1坪＝3.3㎡あたり）



コロナの影響で価格は
下がり気味かと思いきや、
意外にも上昇傾向に
あるんですね。



お客様に安心してご来店いただけますように、 明和地所は“すごい換気”をしています！

明和地所新浦安本店では1時間あたり500立方メートルの換気を行える換気システム（ダイキン換気ユニット「デシカ」）を導入いたしました。その他、通常の換気も行っており、万全の換気体制となっております。また、マスク着用・アルコール手指消毒・検温・在宅勤務の活用などで新型コロナウイルス感染拡大防止を進めております。今後もお客様にいつでも安心してご来店いただける体制づくりを行ってまいります。

ご来店・ご訪問・WEB面談とご相談承っております。

株式会社 明和地所 新浦安本店 ☎ 0120-948-691 ☎ 047-380-8888

営業時間 9:30~18:30（水曜定休） 明和地所 浦安 検索 www.meiwajisho.co.jp

明和地所 プレゼンツ

役立つ！最新、浦安の不動産情報

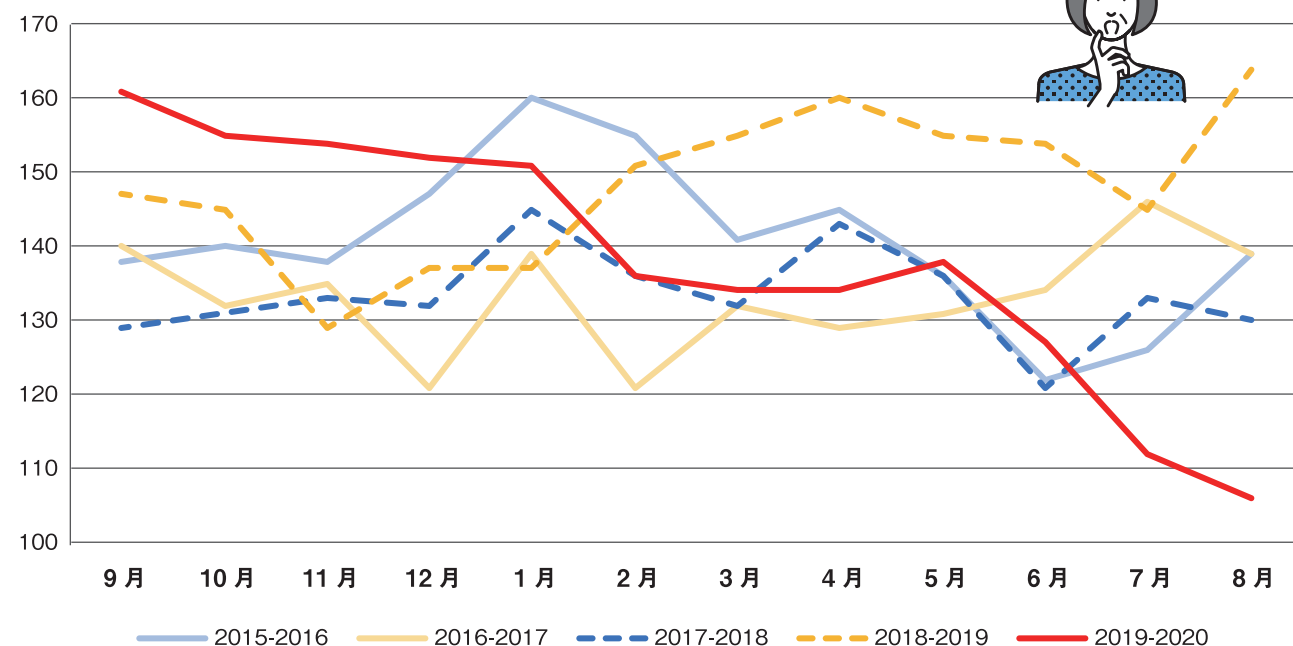
このタイミングで、 売り時到来？

コロナ禍
だけど…

浦安の不動産市場に
大きな動きアリ。

赤が去年と今年の
流通数。5月以降は
激減しているのね！

浦安市内中古マンション流通数



「コロナだし、不動産もそんなに動いていないだろう…」そう思われている方も多いと思いますが、浦安の不動産市場には大きな動きが見られています！

上記のグラフは、ここ5年の9月を起点とした浦安市内の中古マンション流通数です。過去4年は120～160件の範囲で収まっていますが、ここ一年に限っては9月の160件超からスタートし、8月は110件を割り込むという大きな動きを見せています。特に6月～8月に大きく流通数を減らしています。これは5月の終わりにコロナウイルス感染拡大に関する緊急事態宣言が解除され、動くのを控えていた購入希望のお客様が動き出したことによるものと思われる。弊社では、購入に関する問い合わせは緊急事態宣言中も例年と変わらない数が入っており、ましたので予測できたことですが、売りに出る物件の数が元に戻らず、結果として流通数が大きく減ることもありました。

！ほぼ、！ 誰にも会わずに売却

はじまりました！

外に出る
必要なくて
安心！

スキマ時間に
相談できて
便利！

通常の不動産売却の流れ・・・ 不動産の売買契約時に会う人数は売主・買主・不動産業者の担当で最低でも3人、ご家族で参加されたり業者側の担当者が複数いる場合などでは10人近くが集まり、契約の秘密を守ることができる個室での契約となります。新型コロナウイルスの感染防止で三密を避けることが呼びかけられておりますが、従来の不動産売買契約はまさに三密に当てはまり、お客様にとってリスクになります。

安心 便利 「ほぼ」 誰にも会わずに売却の流れ

可能な限り対面でのやり取りを削減、**オンラインでのやり取り**が大半です。**時間の自由度も高まります。**

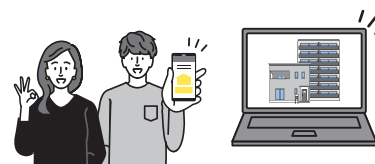
売却のご相談



ご相談はビデオ通話、査定の際もビデオ通話を使い室内の状況を確認いたします。

パソコン・スマホが不慣れな方にも、担当者がわかりやすくご説明いたします。

購入ご希望者への内覧対応



事前に撮影した動画、またはビデオ通話でのご案内をお勧めしています。実際に物件を見る場合は弊社担当者が責任を持って同伴いたしますので、お客様はご不在でも問題ありません。

ご契約



ご契約の際はIT重説（弊社は国交省が行っている実証実験の参画企業です）の取り組みを利用し、書面の郵送にて買主のお客様とは会わずに行います。

※契約後の決済の場面では、司法書士との対面での本人確認や住宅ローンの残債がある場合に、銀行担当者との対面での手続きが必要となりますので、ご了承ください。



売却相談のご予約・ご相談はコチラまで、お気軽にご連絡ください。

株式会社 明和地所
新浦安本店 浦安市入船 4-1-1 (水曜日定休)

☎ 047-380-8888
0120-948-691

www.meiwajisho.jp

明和地所 浦安 検索

千葉県知事免許 (11) 第 5998 号 (公社) 全国宅地建物取引業保証協会会員 (社) 千葉県宅地建物取引業協会会員 (公社) 首都圏不動産公正取引協議会加盟