

知ること、**未来**の自分を守る第一歩

認知症の**原因**の事 もっと知ろう

腸からはじまる様々な病気

認知症に
なりたくない人は
原因について
一緒に考えましょう！



腸の不調が、体や心に影響することをご存じですか？

腸内環境の乱れは、認知症をはじめ、さまざまな病気の原因になる可能性があります。
腸の働きやそのつながりについて、わかりやすくお話しします。

腸内環境の乱れ



悪玉菌が増えると、
体に炎症が広がり、
様々な不調の原因に。

脳への影響



腸と脳はつながって
います。腸の状態が
認知症のリスクにも
関係しています。

全身の病気に



生活習慣病・免疫力の
低下・うつ・アレルギー
など様々な病気に
関わっています。

わかりやすく
楽しく学べる
お話会です♪



講師

精神保健福祉士
有友 ひとみ

腸を整えることは、認知症予防や健康な毎日への第一歩です。
今日からできるヒントを一緒に学びましょう！

日時

9月11日(金)
10:00~11:30

会場

大和公園内
地域共生拠点・あすパークにて

参加費

500円

講師

精神保健福祉士 有友 ひとみ

主催

NPO法人じゅら

共催

あすパーク

会場のご案内



JR六甲道駅(南口)から徒歩約7分
大和公園の西隣は成徳小学校です。

お問合せ
お申込み

主催 NPO法人じゅら こもれび

☎ 070-2242-8787

✉ メールアドレス

jura.2025aaa@gmail.com

共催 あすパーク

☎ 078-200-5293

お気軽に
お電話ください♪