

# いちごおやつレク



今月は季節の果物「いちご」をたっぷり使ったおやつレクを行いました。生クリームをお好みで塗って、フルーツサンドとクレープを作って食べました。また、換気をしながら少人数のグループでバラ見学ドライブにも行ってきました。

6月

たから新聞



2020年6月  
～第50号～  
共立介護福祉  
センターたから  
〒400-0034  
甲府市宝1-4-16  
デイサービス  
TEL: 223-8102  
ショートステイ  
TEL: 223-8103

## バラ見学ドライブ



## たからセンター生活相談員紹介



【デイサービス】  
主任:五味 さおり

私たちがたからセンターの生活相談員です。介護に関することやサービスに関する事など、なんでも気軽にお尋ねください。



【ショートステイ】  
主任:大崎 紗央理



【デイサービス】  
秋山 真有美



【ショートステイ】  
保坂 奈津紀



【ショートステイ】  
末木 希佳



【ショートステイ】  
土橋 結衣

# ～便秘を予防しましょう！～

新型コロナウイルスの影響により、外出自粛が続いており、運動不足になっている方も多いのではないのでしょうか？

今回は様々な原因で起こる便秘について取り上げました。

## 【Q、便秘になる原因～どうして症状がでるの？～】

便通は本来、毎日あるのが健康な状態です。3日以上なかったり、便が硬くて量が少なく残便感があったりする状態を便秘と呼びます。女性に多く、排便が困難になるほか、腹痛、腹部膨満感、食欲不振などの症状もあらわれます。肌荒れや肩こりなど、全身に影響が出ることもあります。

## 【Q、便秘を予防するには？】

便秘の予防は、食物繊維や水分を十分にとるなど、食生活の改善が基本になります。加えて、適度な運動や排便の習慣づけ、ストレスの発散も心がけるとよいでしょう。

## 【便秘とサヨナラする食生活を心がけましょう！】

### ① 食事のリズムを整える

朝昼晩 3食をしっかりととり、特に朝食を抜かないことが大切です。



### ② 食物繊維や水分を十分に摂る

穀物、いも類や豆類、ひじき、寒天、果物など、食物繊維を多く含む食品を十分に摂るようにしましょう。また、水分が不足すると便が硬くなって移動しづらくなります。水分を含んだ便は、便の容積が増えて腸に刺激を与え、便意を起こしてくれるので、水分を十分にとりましょう。

### ③ 腸内環境を整える食品を積極的に摂る

乳酸菌を含むヨーグルトや納豆などの発酵食品、オリゴ糖などは腸内環境を整え、便秘を改善してくれます。日常の食事に進んで取り入れるようにしましょう。



## 【適度な運動を取り入れましょう！】

運動不足は、便秘の大きな原因になります。特に体力や筋力の低下が原因となる弛緩性便秘の場合は、腹筋などの運動は効果があります。おなかのマッサージも毎日の習慣にしましょう。

## ★適度な腹筋運動+全身運動★

肛門に圧力をかけて便を押し出すときには腹筋の力が必要です。また、腹筋が弱まると、腸の緊張が低下してぜん動運動も弱まります。腹筋運動は腹部の血行を促進して胃腸のはたらきを高め、自律神経にも作用して排便を促します。ウォーキング、水泳、ジョギング、ヨガなどの全身運動も腹筋を鍛えます。運動でストレスを発散しましょう。



## 【おなかのマッサージ】

おなかのマッサージも腸を刺激し、排便を促す効果があります。あおむけになり、人さし指から薬指までの4本指で、おへその周りを時計回りに、大腸の形に沿って「の」の字を描くように約30回ゆっくり軽くマッサージします。寝る前のリラックスタイムや入浴しながらの習慣にしてもよいでしょう。

