

いきいき通信



～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

— あなたの元気を応援します — 【 便秘予防・解消のポイント 】

寒さの中にも春の気配を感じる時間が少しずつ増えてきました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。今月は「便秘予防・解消のポイント」についてお伝えします。

便秘とは

3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態
(日本内科学会)

便秘が続くと…

腹痛・お腹の張り

腸内の悪玉菌が増えることでガスが発生し、便やガスがお腹にたまることで腹痛やお腹の張りにつながります。

イライラ・不快感

「出ない」というストレスで余計に便秘が酷くなる場合があります。

だるさ・疲労感

腸の状態が悪いと身体がだるく、疲れやすくなります。

痔

徐々に体内の便が固くなり、排便時に肛門を傷つけやすくなります。



強い腹痛や吐き気、発熱などを伴ったり、便に血が混ざっているときは便秘以外に原因がある可能性があるため、病院を受診するようにしましょう。

生活の中での困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2

☎56-8000

ふれあいまちづくりセンター



* 便秘予防・解消のポイント *

① 朝食を食べる

朝食を食べると体内のリズムが整い、腸が活性化することで、身体の中の老廃物などを体外に排出させることができます。



② 食物繊維を摂る

食物繊維は腸の運動を促したり、腸内の善玉菌を増やしたりする働きがあります。

例) 穀物、いも類や豆類、ひじき、寒天、果物など



③ 良質な油を利用する

オリーブオイルなどに含まれるオレイン酸は大腸を刺激するため腸が活発になります。また固くなった便をやわらかくする作用もあります。



④ 排便の習慣をつける

便意がなくても決まった時間にトイレに行くことで、排便の習慣化につながることがあります。

※朝食後がおすすめです。



【 便秘予防レシピ 】

□ おから入り餅 □



<材料> (2人分)

- | | | |
|----------|---------|-----|
| ・生おから | 100g | } A |
| ・青のり | 大さじ 1 | |
| ・片栗粉 | 大さじ 2 | |
| ・塩 | 小さじ 1/2 | |
| ・和風だし | 小さじ 1/2 | |
| ・水 | 1/2 カップ | |
| ・オリーブオイル | 大さじ 1 | |

<作り方>

- ① ボウルに A を入れ、混ぜ合わせる
- ② 耳たぶくらいの固さになるように少しずつ水を入れる
- ③ 丸く形を整え、フライパンにオリーブオイルをひき、両面を焼く
- ④ 完成



【 おすすめの排便姿勢 】



踏み台

少し前傾姿勢で
膝に腕を置く