

# 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

## — 日々の暮らしのお手伝い — 【 便秘の解消・予防のポイント 】

日中はうらかな陽気が心地よくも、朝晩はまだまだ冷え込みの厳しい今日この頃。みなさまいかがお過ごしでしょうか。さて、寒い時期は特に便秘になりやすいと言われています。今回は「便秘の解消や予防のポイント」についてお伝えします。



### 「寒さ」と「便秘」の関係

#### ▶ 水分不足

暑い時期に比べるとのどの渇きを感じにくくなり、水分摂取量が少なくなる。

空気が乾燥しているため体から水分が奪われてしまう。

#### ▶ 運動不足

家で過ごすことが増えて運動の機会が少なくなり、腸の動きが低下する。



#### ▶ 体の冷え

体が冷えてしまい腸の動きが鈍くなる。



実はたくさんの方が悩んでいる「便秘」。厚生労働省の調査によると、65歳以上の女性で72%、男性で64%の人が便秘を自覚しています。（「2019年国民生活基礎調査」より）

お通じがスッキリでないと、お腹の張りを感じたり、食事もおいしく感じられないかと思います。日常生活の中でできる予防策もたくさんあります。早めに対処して便秘を予防していきましょう。

### スッキリ！ 便秘の解消・予防 ポイント集

#### ▶ 水分でお通じをやわらかく / 「朝の1杯」で腸の動きをアップ！



排せつしやすい、やわらかいお通じには水分が大切。

寒い時期にはのどの渇きを感じにくくなりますが、こまめに水分を摂りましょう。

また、朝起きたときに水分を摂ると、腸が刺激されて動きがよくなり、便意も起こりやすくなります。



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

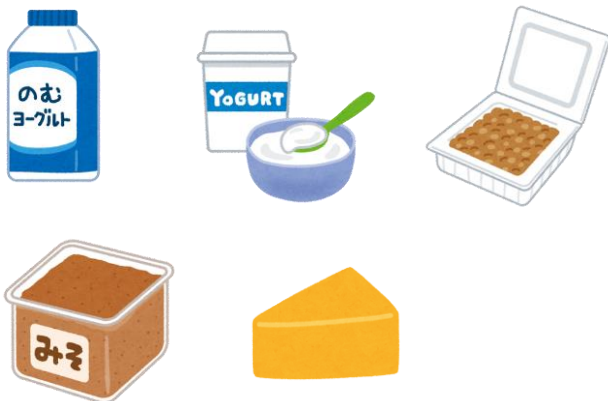
平生町大字平生村 618-2 ☎ 56-8000 ふれあいまちづくりセンター



## ▶ 毎日の献立に お通じにいい食材を取り入れる

### 【発酵食品】

発酵食品に含まれる乳酸菌や納豆菌には腸内環境を整える働きがあります。



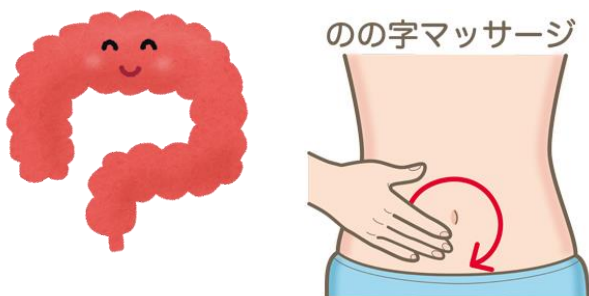
### 【オリゴ糖】

オリゴ糖は腸に住む「善玉菌」のエサになり、善玉菌が増えることで腸内環境が整えられます。



## ▶ お通じを促すマッサージ

おへそを中心に、大きく「の」の字を書くように、時計回りにマッサージ。  
大腸の流れを助けるイメージで、やさしく、ゆっくりしましょう。



## ▶ トイレでの「姿勢」もポイント

前かがみの姿勢

- 便が下がりやすくなる
- 踏ん張った力が伝わりやすい

理想は「考える人」



しっかりと足を付ける  
(足台を使う方法もあります)



直腸が直線  
に近くなる

このような場合には早めに受診・相談をしましょう。

- ▶ 強い腹痛や吐き気、発熱などを伴う
- ▶ 便に血が混ざる

