



厳しい寒さが続いています、体調いかがですか？

便秘を予防しましょう ~すっきり出ていますか？~

便秘とは便の水分が少なく硬い状態で、排便に困難や苦痛を伴う場合をいい、2~3日ぐらい便が出なくても、無理なく出ていれば便秘とは言いません。加齢と共に便秘になりやすくなります。原因は腸の機能の衰えや水分不足、食事量の減少、薬の副作用などがあります。トイレでの力み過ぎは血圧が上がり脳卒中になる危険性もあります。腹筋に力を入れて便を押し出そうとする時、血圧が急に上がり脳の血管が破れてしまうからです。便秘を予防して健康で過ごしましょう！

①1日3食バランスよくしっかり食べましょう

- バランスのいい食事がお腹のリズムを整え、排便をスムーズにします。

②食物繊維をしっかり摂りましょう

- 食物繊維は腸を刺激し、便をやわらかくして便通をよくします。

③適度な油や刺激物（香辛料や酢など）を摂りましょう

- 油は排便の際の潤滑油となり、刺激物は腸を刺激し排便を促します。

④ヨーグルトや乳酸菌を摂りましょう

- 乳酸菌は善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。

⑤水分をしっかり摂りましょう

- しっかりと水分補給することが快便につながります。
- 起床時にコップ1杯の冷たい水を飲むと腸が刺激され排便が促されます。

⑥便意を感じたら我慢せずすぐにトイレに行きましょう

- 我慢していると神経が麻痺し便意を感じなくなってしまい便秘になることがあります。

⑦適度な運動と睡眠を心掛けましょう

- 運動する事で腸の働きが活発になります。
- ストレスや疲労は便秘の原因となるのでしっかりと睡眠をとりましょう。

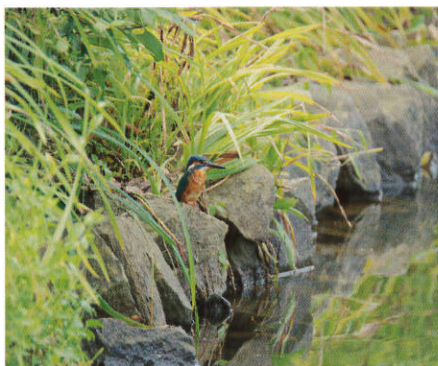


今月の風景

カワセミです。

美しく愛らしい姿にカメラをかまえる人が後を絶ちません。

川沿いを散歩すると会えるかもしれません。みなさんも見つけてみてくださいね。



冬に起こりやすいけが・事故

入浴事故

脳卒中、心筋梗塞など、入浴事故は冬季に増加します。

- ①脱衣場や浴室を暖かくし、入浴前に水分補給を行います。
- ②湯温はぬるめ（39~41℃）にして長湯は控えましょう。
- ③食事の直後や、気温の低い早朝・深夜には入浴を避けましょう。

