

睡眠と覚醒のリズムがあります。私たちでも徹夜したりするととたんに便通のリズムが狂ってしまいます。毎日、ほぼ決まった時間に休み、決まった時間に起床する。これが生活リズムの基本です。高齢になると不眠症となる人が多いですが、この解決策として**日中の運動と水分摂取**の励行があります。便秘の解決策として運動と水分は、生活リズムを整えることで再び便秘への有効策として登場します。

⑥ 定時排便

これもリズムの問題ですが、高齢になると便意が微弱になることがあり、トイレに行くほどでないと思っているうちに、便意が消えていく。便意は1~2回の強いぜん動を背景として生じるが、それが過ぎると排便しなくても消え失せてしまうことは私たちも経験して知っていることかと思えます。このときに便は直腸に下降しているから、排便しないであれば「直腸性便秘」となります。たとえ便意が弱くとも決まった時間にトイレに行って、排便リズムをたもちたいところです。

⑦ 座位排便

座位では、腹部内臓が自然に下降する。これが腹圧の源になるもので、こうして生じた、いわば自然の腹圧を外に逃がさぬよう腹筋に少し力を入れればよい。正常な排便であればこれで十分である。座位は直腸の角度を垂直に近い角度にする。そうすると便はそれ自体の重さで下に移動する力が働きます。

便秘を治す7つのケア

- ①水分 1日1500mlもしくはそれ以上（起床時の冷水・冷乳が効果的）
- ②歩行又は歩行習慣
- ③常食
- ④食物繊維の補てんや乳酸飲料
- ⑤規則的生活（特に睡眠と覚醒のリズム）
- ⑥定時排便
- ⑦座位排便（おむつ使用者）

竹内孝仁教授（医学博士）の書籍から学んだことをご紹介しております。

寒い季節の 健康管理

管理
栄養士



これから寒くなり、自分の体を守ることが大切な季節です。栄養バランスについて、簡単に**4つのグループ分け**でお話します。

1. 乳・乳製品・卵
2. 魚介・肉・豆・豆製品
3. 野菜（きのこ含む）・芋・果物
4. 穀類・油脂・砂糖 他

全ての分類からなるべく毎食バランスよく摂りたいです。乳製品は牛乳、ヨーグルト、チーズと重なってしまい、摂りすぎの方が多しい一方、全く摂らない方も多く、適量を守りたいです。また、高齢の方は肉・魚が少ない傾向にあるので見直してみてください。

最近、ダイエットでご飯などの主食を摂らない方も多しいですが、長期に渡ると健康に影響があります。

生活に無理のない範囲で適量を意識してみましよう。朝は忙しくパンとコーヒーだけになったら、お昼は野菜、たんぱく質を思い出して、1日の栄養バランスを整えましよう。

今月のスタッフのコメント

お題 もし中学生に戻れたら？

管理者



E.K

今思うと・・・

中学校時代は遊んでばかりだったので、戻れたらもっと勉強をしたいです。今思い出すと学生時代は自分のために使える時間がたくさんあるので、英語やプログラミングを勉強して、人生をより豊かにしたいです。

管理
栄養士



M.O

お友達へ・・・

友達を大切にして、遊びの誘いには全て参加します。誕生日やホームステイのプレゼントは頂いた記憶のために使える時間がたくさんあるので、お礼もお返しもしっかりとできていたか覚えていないのです。語学もしっかり学びたいです。