

のどか通信



令和3年4月

コロナ禍も2年目となり新しい生活様式にも慣れてきたことでしょう。寒い冬もあいまって中々運動もできなかった方もおられるのではないのでしょうか。

運動不足で気になることの一つに便秘があります。今回は便秘解消について少しお話したいと思います。まずは食生活についてです。食物繊維を多く含む食品をとりましょう。食物繊維には、切り干し大根やごぼう、豆製品、海藻類などがあります。また、ヨーグルトやチーズ、タマネギやバナナなど乳酸菌やオリゴ糖もおすすめです。水分もしっかりとりましょう。(水分制限のある人は制限分を)

食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維
を多く含む食品
便のかさを増す
腸の蠕動を促す



水溶性食物繊維
を多く含む食品
便を柔らかくする
便の滑りをよくする



不溶性・水溶性
食物繊維の両方
を多く含む食品

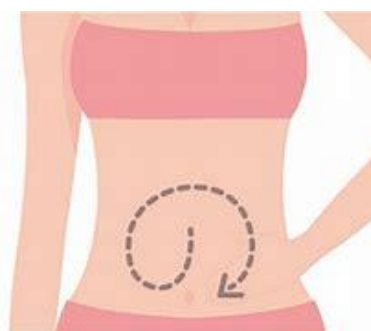


次に適度な運動です。

少しずつでも歩いたり体操をしていきましょう。運動が難しい時はお腹をマッサージしたり温めて腸を刺激していきましょう。

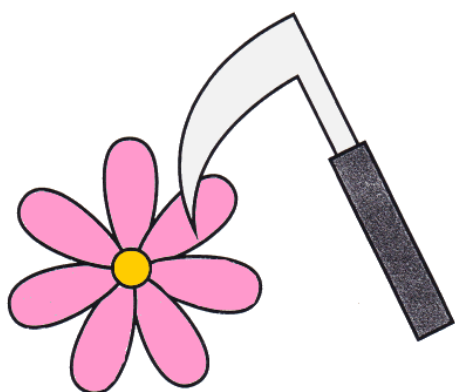


どうしても便秘解消が難しい時は、食事・運動と並行して便秘薬も上手に使用しましょう。主治医や看護師に相談してください。便秘解消して元気に過ごしていきましょう。



ここで少し頭の体操をしてみませんか？
「だじゃれ絵文字」です。何と読むでしょう？

①花（フラワー）が刈られています



②イヌ（ワンちゃん）が「お茶」を飲んでいます



② お茶碗

① カリコソウ

<おえ>