そよ風荘だより

2026年
第431号
10月発行

涼しい秋風に高く澄んだ空。木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れが目に見えてわかるようになって参りました。
管理栄養士による「便秘について」のお話しと９月のフロアのご様子を紹介させて頂きます。

－便秘について－　　栄養課から

●便秘の種類

①急性便秘：いつもと違う出来事の遭遇や、環境が変化したときに一時的に起こる便秘を急性便秘と言います。生活が元に戻って原因がなくなれば自然に治ります。
②慢性便秘：健康を害するもとになる便秘です。▾慢性便秘の種類
「しかん性便秘」：食物繊維不足や朝食抜き、運動不足などの日常生活が原因。
「けいれん性便秘」：ストレスや自律神経失調などが原因。
「疾患による便秘」：大腸の腫瘍、炎症、ゆちゃくなどが原因。

・便秘を放置するとおこる弊害…
① 肩が凝る、お腹が張る、頭が重い等の体調不良になる。②肌荒れや吹き出物ができやすい。
③ 高血圧、肝臓病などの生活習慣病や、他の病気の誘因になることがある。

●便秘と食事の関係

便秘は、食物繊維や水分の不足、運動不足、腸内環境の乱れなど複数の要因で起こります。

▼腸内環境を整える食材「食物繊維と発酵食品」

・**食物繊維**：「水溶性」と「不溶性」の２種類があり、バランスよく摂ることが大切です。偏ると逆に便秘や、下痢になることも…

不溶性食物繊維（豆・きのこ・根菜など）は便のカサを増やして腸を刺激し、
水溶性食物繊維（海藻・大麦・果物など）は便を柔らかくします。
不溶性に偏ると、かえって便が硬くなることがあるため、海藻・大麦・果物などの水溶性食物繊維も意識して摂りましょう。**理想は不溶性２：水溶性１のバランスです。**

★水分摂取も大切！
食物繊維は水分を吸って働くため、こまめな水分補給を心がけましょう。
朝起きたらコップ一杯の水を飲む習慣を付けるのもよいでしょう

・**発酵食品**：ヨーグルト・納豆・みそなどは、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。毎日少しずつ取り入れると、腸内の善玉菌が増えやすくなります。オリゴ糖(玉ねぎ・バナナ等)や水溶性食物繊維は善玉菌のエサになり、相乗効果が期待できます。

〇まとめ
食事の見直しは、便秘改善の基本的なアプローチです！朝食の欠食、無理なダイエット、加齢にともなう生理的変化が要因になることが多いので、
バランスよく食事をし、生活リズムを整えましょう！！
また、規則的にトイレタイムを持つのも良いでしょう。運動は、腸の働きを活発にします。適度な運動やマッサージも便秘改善に効果的です。

それでも、ひどい便秘がある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。
★「けいれん性便秘」の場合は、「しかん性便秘」と逆の食品選択が必要となります。食物繊維の多い食品や刺激性のある食品は、むしろ避けたほうが良いでしょう。

参考資料：https://note.com/haru_be38/n/nfcf3fa6a0f8e、https://eiyokentei.or.jp/blog/4126/
https://www.eiyou-chiba.or.jp/commons/shokuji-kou/preventive/benpi/
作成：管理栄養士　大住

そよ風荘 TOPIX

10 月はハロウィンの月です。かわいらしいカボチャやお化けたちで秋の飾り付けをいたしました。ご来訪の際は、ぜひ季節の雰囲気をお楽しみください。

3 階入所フロア

９月９日（水）お誕生日会のレクリエーションにて、昔よく聴かれた懐メロやお好きな歌手の曲を流し、皆様といっしょに楽しく歌を歌いました。皆様よく覚えておられ口ずさんでおられました。
おやつにはカラフルな紙皿の上にかき氷フロートと炭酸ジュースを提供させていただき、可愛らしいな～と好評でした。

小畠

4 階入所フロア

９月１６日（水）リーヤン・パオレンチームとヤマちゃんチームの二手に分かれ、利用者様全員風船バレー対決を行いました。相手チームに風船を打ち込んだり、落とさないよう慎重に運んだりと気合い十分で楽しまれていました。おやつには、ほっと一息ほうじ茶ラテと抹茶パフェを召し上がっていただきました。また白熱した風船バレー対決が見たいです。

森岡

医療法人南風会 介護老人保健施設 そよ風荘
〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀 621-1
☎ 0747-52-2781 FAX 0747-53-2066