



蒸し暑い日が続いております。

温度調整を行いながら、熱中症に気をつけてお過ごしください。理学療法士による「便秘」のお話と6月のフロアのご様子をご紹介します。

— リハビリ通信 —

今回のテーマ

理学療法士の中島です。今回は、『便秘』についてです。



便秘の原因

便秘の原因は様々ありますが、運動不足・筋肉や感覚の衰え・ホルモンバランス・食事量と水分摂取量が少ない・過度なストレス・トイレを長時間我慢する・病気・医薬品の副作用・姿勢の悪さ・同じ姿勢で長時間過ごす・過労・寒さ・ストレスなどが原因と言われています。

便秘予防に効果のある食べ物

便秘に効果のあると言われている食べ物は、発酵食品・食物繊維・オリゴ糖などです。ヨーグルト・キムチ・納豆・じゃがいも・わかめ・ゴボウ・ブロッコリー・タマネギ・バナナなどが一例です。また、水分不足になると便が硬くなり便秘になってしまうので、しっかり水分を摂るようにしましょう。



便秘予防のための運動

体を動かすことも重要です。便秘でお困りの方は実践してみてください。

- ①長時間同じ姿勢で過ごさないようにする。(例、座って過ごす時は時々立ち上がる)
- ②背中・腰を伸ばし、お腹の筋肉が働きやすい姿勢をとる。(例、1時間に1回は伸ばす)
- ③お腹の筋肉を使う。(例、腹筋運動・笑う・腹式呼吸)
- ④有酸素運動を行い血液の循環をよくする。(例、ウォーキング、ジョギング)
- ⑤ストレッチを行う。(例、体の横曲げ運動・体を捻る)



そよ風荘 TOPIX

そよ風が吹きます



先月までロビーに飾ってありましたあじさいの花で、押し花のうちわを作りました。今月から「ふうた」君が持って、皆様をロビーでお迎えます。

3階入所フロア

6月20日（金）お誕生日会とお菓子パーティーを行いました。スナック菓子や、チョコレートにラムネと8種類のお菓子をお皿にのせて好きなお菓子を選んで頂きました。皆様久しぶりのお菓子類を口にされ「おいしわ〜」と喜ばれ同席者の方とも「これたべたんか?」「美味しいから食べてみて」などと会話も弾んでおられました。楽しいひと時を過ごされました。

神橋



4階入所フロア

6月12日（木）誕生日レクリエーション[てるてる坊主作り]をしました。お花紙を丸めて頭を作りビニール袋を被せ、目と口、水玉模様のシールを貼って頂きました。同じシールでも利用者様の個性がみられ、色々な表情の可愛らしいてるてる坊主が出来上がりました。おやつは、やわらかクレープ3種盛りとレモンティーを召し上がって頂き「美味しかったわ」と好評でした。

森田



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

