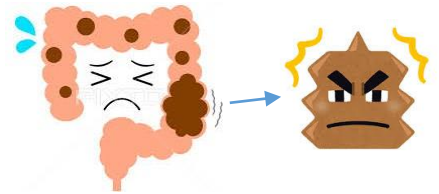


かしまだ包括 便り 第35号

特集 ☆便秘の予防に役立つ運動 【1面】
 ☆お腹マッサージ / 冬の水分補給 【2面】

便秘でお悩みではありませんか？

- ①定期的にしっかりとした量の排便がある。
 - ②排便後に、スッキリとした爽快感がある。
 - ①、②がなければ便秘の可能性も・・・？
- 自宅でもできる便秘解消法をご紹介します。



【座った状態でできる運動】

☆体幹をねじりましょう

- ①胸の前で両手を交差させ、腰から上だけを右にねじりその姿勢を10秒間保ちます。
- ②正面を向きます
- ③腰から上だけを左にねじりその姿勢を10秒間保ちます。
- ①～③を2～3回繰り返します。



☆側腹部を伸ばしましょう

- ①左手を膝の横におき、右手を耳の上に広げます
- ②ゆっくり10秒数えながら息を吐き、左側に首を曲げていきます
- ③息を吸いながら、元の姿勢に戻ります
- ④反対側も同じように行います

☆側腹部を動かしましょう

- ①姿勢を正して座り、両手を両脇におきます
- ②腰を曲げないようにしながら、右足だけを上げます。この姿勢を10秒ほど保ちます
- ③①に戻り、②と同じように左足だけを上げ、10秒ほど保ちます。
- ①～③を2～3回繰り返します



出典 沢井製薬株式会社 便秘における運動療法

便秘に効果アリ！【お腹マッサージ】

①腹式呼吸

腹筋や横隔膜を刺激して腹腔の内圧を高めるため、排便時にスムーズに便を送り出す効果が期待できます。

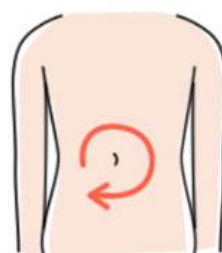
カンタン！ 腹式呼吸のやり方！

- 1 鼻から息を吸い、お腹に空気を入れる。
- 2 お腹に入れた空気を、口からゆっくりと吐き出す。



②「の」の字マッサージ

親指以外の両手4本の指を重ね、おへそ周りをゆっくり時計まわりに、大腸の形に沿って「の」の字を描くように刺激します。お腹に直接働きかけることで、効果が期待できます。



冬もやっぱり水分補給！



冬場の水分補給は

・風邪やインフルエンザの予防 ・脳卒中、心筋梗塞の予防
に効果的ですが、もちろん便秘予防にも効果的です。

寒い冬には、温めた水である白湯（さゆ）のほか、ホット麦茶もノンカフェインなので身体への負担が少なくおすすめです。



目指せ！「美便」！！

便をセルフチェックすることで、自分のコンディションに気づきやすくなります。適度な運動とこまめな水分補給を心掛けながら、お腹の調子を整えて、冬を乗り切りましょう！

かしまだ地域包括支援センターのご案内

- * 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- * 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。
- * 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL: 044-540-3222

(鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です)

担当地域

北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越