

健康講座

良い生活習慣で便秘を解消しましょう！

便秘を根本から解消するには、食事や運動、排便習慣、生活リズムなどが大きく影響します、まずはそれらを改善することから始めましょう。



- 1 便意があったら排便を我慢しない。
- 2 食持繊維や水分を十分とる。

- ・ 食物繊維は腸のぜん動運動を高め便を出しやすくします。



- ・ 水分が不足すると便が硬くなって移動しづらくなります。

- 3 規則正しい生活でストレスを解消する。
- 4 朝食を必ずとる。

- ・ 朝食後は、胃・結腸反射（食べ物が胃に入ると腸に排便を促す指令）が最も出やすいタイミングです。便意がなくてもトイレに行く習慣をつけましょう。

- 5 腸内環境を整える。

- ・ 善玉菌を増やす食品（ヨーグルト、乳酸菌飲料など）を摂る。

- 6 適度な運動をし腹筋を鍛え、自然なお通じを促す。

快便のための習慣を身につけると心も体も楽になるはずです。



デイサービスでは個別相談も伺います。いつでも声掛けしてください！