



腸活で健康な日々を



年齢とともに腸内環境は変化していきます。便意を感じにくくなったり、腸の働きが弱くなったり、食事量が減ったり。高齢者の約3割が便秘に悩まされているといわれています。



今日から始める快便習慣！

バランスの良い食事



1日3食食べましょう。栄養をまんべんなく取ることで腸内環境が整います。

水分をしっかりとる



十分な水分補給は便の硬さを防ぎ、腸の動きを助けてくれます

毎朝のトイレ習慣



朝の時間にトイレに行く習慣をつけることで、便秘予防につながります。

食物繊維の摂取



野菜や豆類、豆類などの食物繊維をしっかり摂ると、便通がスムーズになります。

乳酸菌などの摂取



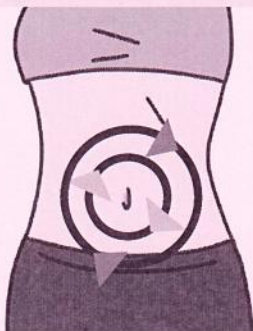
乳酸菌やビフィズス菌が腸内で善玉菌を増やし、便通がスムーズになります。

運動をする



適度な運動は腸の動きを活性化し、便秘解消に効果的です。

マッサージも効果的です



①寝そべてリラックスしながらやりましょう
上を向いて寝ころび、膝をたててやるのが効果的です。

②両手でゆっくりとお腹を撫でます

おへその下から右→上→左→下と小さな円を描くようにお腹をなでます。何回か繰り返しましょう。

そのあと、今度は大きな円を描くように同じようにお腹を撫でます。

いろいろためしてみても便が出ない場合は病院へ相談しましょう。便が細い、便が出きっていない感じがする（残便感）、便が硬くてつらい、便が出るときに血が出る（血便、切れ痔）なども受診のタイミングだといえます。

便秘は普段の生活を見直すことが大切ですが、辛いときは早めの受診を心がけましょう。

年に1度、大腸がん検診も受けましょう。

