



フレあえル



フレあえルは、フレイル [加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す] の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

今月のテーマ | 便秘と加齢の関係

便は、身体のパロメーターとされており、体調を教えてくれる大事な「お便り」です。今月は加齢や身体活動量の低下に伴って増加する便秘について、原因と対策を掲載します。

そもそも便秘とは？



- ① 排便の回数が少ない
- ② 排泄物がお腹の中に滞っている

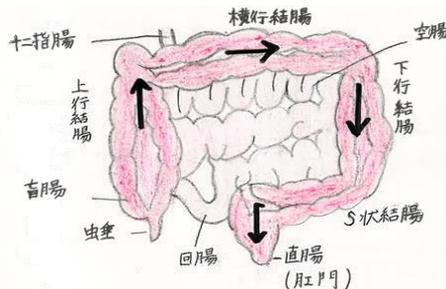
(お腹の動きが弱かったり、逆に強すぎると起こる)



- ・ 毎日排便があるが、残便感あり = **便秘**
- ※ 毎日排便はないが、すっきり感あり = 便秘ではない

便ができるまで

口から食べて3日以内に便ができます。その中でも、**大腸**で1~2日位の時間をかけて水分を吸収し、便を作っています。



高齢者に多い便秘の原因

特に、以下の2つのパターンが多い

トイレの回数を減らしたい



活動量の低下



水分量の低下



消化機能の低下



食事量の低下

便が硬くなる



便の量が減少



便秘

● その他にも

- ・ 便意を我慢する
- ・ 緩下剤を多用する
- ・ 病気や常用薬による副作用等も原因にあげられます。

ちなみに良い便とは

- 硬さ | 滑らかさがあ少し軟らかい
- 色 | 黄土色
黄色が多い = 善玉菌が多い
黒っぽい = 善玉菌が少ない



便秘解消にオススメな食べ物

※ 食事制限を受けている方は、医師などに要相談

● 水溶性食物繊維

(水に溶けやすく、便を柔らかくする)

リンゴ、キャベツ、みかん、ニンジン、
トマト、こんにゃく、海藻 など



● 不溶性食物繊維

(水に溶けにくく、便をかさ増しし、
お腹の動きを高める)

ごぼう、いも類、きのこ類、豆類、玄米など



● 発酵食品 (善玉菌を増やす)

味噌、醤油、ヨーグルトなど



便秘解消に向けた生活のポイント

- バランスの良い食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 水分をこまめにとる
- 身体を動かす習慣をつける
- 朝トイレに座る習慣をつける
- 便意を我慢しない

理想の排便姿勢 = 考える人?!

- ① 前かがみ
- ② 膝の位置を少し高くする



イスに座ってできる便秘予防体操!

★ ポイント | お腹 (大腸) を意識して行う事!

※ 無理せずできることから始めましょう



- ① 時計回りで「の」の字
マッサージ (10回~)



- ③ 踵を上げて5秒止めて
下ろす (5回)

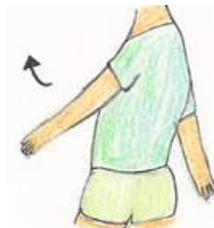


- ③ 片膝を上げて5秒止めて
下ろす (交互に3回)



リラックスして
副交感神経活動を
高めます♪

- ② 鼻から息を吸って
口から吐く (5回)



- ④ 片側に体をひねり5秒止めて戻す
反対に体をひねり5秒止めて戻す
(交互に3回)

作成

四日市市中地域包括支援センター
介護予防推進員 看護師



発行

四日市市役所 高齢福祉課
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえル

公式LINEで毎月配信中!
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp