

中央地域包括支援センターだより

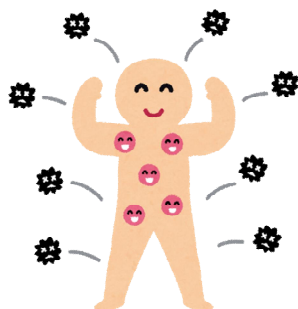
快便



「快便」とは・・・

気持ちよく便が出て、不快感がないこと

●快便の効果



免疫力 UP



気持ちが安定する

快便はあなたの
ところとからだを
元気にします！

●あてはまることはありませんか？

- ☐ 便が残っている感じがしてすっきりしない
- ☐ おなかが張る
- ☐ 便が硬くて排便時に痛みを感じる
- ☐ 便がゆるい（水っぽい、ドロドロの状態など）

快便には毎日の生活習慣が大切です

今日からできる！快便になる生活習慣は裏面へ



～今日からできる！快便になる生活習慣～

食事はバランスよく食べよう



食物繊維を多く含む食材



腸内環境を良くする食材



腸の動きを良くする食材

こまめに水分を摂ろう

1日 1.5リットルが目安

起床後の水1杯が効果的

※冷たいものの

摂り過ぎには注意！



腸に刺激をあたえよう



適度に体を動かす

腹筋を使う運動もおすすめ。マッサージも◎

の字マッサージ



トイレの姿勢は『考える人』

- ①前かがみを意識する
- ②膝の上に肘を置く
- ③つま先を床につけかかとをあげる

いきみすぎないように注意してください



お腹を冷やさない

内臓の冷えに注意！

- ・衣服の調整
- ・冷たいものを摂り過ぎない
- ・湯たんぽ等で外からお腹をあたためる

※改善しない場合は、医療機関へ相談してください。

医師からの指示がある場合はそちらに従ってください。

中央地域包括支援センター

高齢者の健康、医療、福祉などの相談窓口です。
高齢者ご本人やご家族など、どなたでも相談できます。
ご相談がある方は、下記まで気軽にご連絡ください。

【所在地・電話番号】

渋川市石原80番地(渋川市役所高齢者安心課内)

☎0279-22-2179<直通>

月～金曜日 8:30～17:15(祝日を除く)