

# かたかご



令和5年2月号  
サービス付き高齢者向け住宅  
こしさと  
高志の郷

暦の上では立春となりましたが、厳しい寒さが続いています。

旧暦では2月は「如月(きさらぎ)」と呼ばれ、語源はこの時期寒さがより一層増すので更に着物を重ね着する「衣更着」という意味からきていると言われています。

時折暖かい日がありますが、衣服を調整して体調管理に努めて春の訪れを待ちましょう。

新型コロナウイルス・インフルエンザウイルスの感染予防のため、引き続きマスク着用、手指消毒を行い「うつさない」「うつらない」の感染対策をお願い致します。



## ご注意ください！

冬期間はエアコンの室外機が凍り使用できなくなる場合があります。大雪や気温が低くなると予想される場合、エアコンの電源はなるべく消さずに付けたままでお願いします。



## 2月行事予定

- |        |         |            |     |
|--------|---------|------------|-----|
| 3日(金)  | 14時30分～ | 移動販売とくし丸   | 3階～ |
| 10日(金) | 14時30分～ | 移動販売とくし丸   | 4階～ |
| 17日(金) | 14時30分～ | 移動販売とくし丸   | 2階～ |
| 20日(月) | 8時30分～  | 理容サービスふらっと |     |
| 24日(金) | 14時30分～ | 移動販売とくし丸   | 3階～ |



皆様、日々のお通じの調子はいかがですか？  
年齢と共に便秘に悩む方が多くなるように見受けられます。今回は、食事の面から便秘の原因や解消方法についてお話したいと思います。



### 高齢者に多い便秘の原因

- ①食事が少ない…高齢になると、朝食を食べない方や小食になる方がいます。全体に食べる量が少なくなると、作られる便の量も必然的に減少します。
- ②水分摂取量が少ない…トイレが心配で摂取水分量を控えたり、喉の渇きを感じにくく摂取量が少なくなること、便の水分量が減少し便が固くなります。

### 便秘解消に向けた食事のヒント！

- ①規則正しい食事の摂取…食事が規則的に体内に入ると胃腸も活発に動くと言われていいます。朝食はしっかりと摂取することが大事です。
- ②毎食、副菜を忘れずに…主菜は、肉・魚・卵等を使ったメイン料理です。副菜は野菜、きのこ類、海藻類を使った料理になります。それらには便をやわらかくしたり、かさを増す食物繊維が含まれている食材が多く、また排便を促す発酵食品やオリゴ糖を含む食材もあります。
- ③水分補給を習慣付ける…1日の食事から1000ml（食材や調理時にも水分含有）、飲用で1000ml～1500ml。飲用は朝起きがけに水（白湯）をコップ1杯、3食の食事時や、10時・15時、夕食後に摂取する等、飲む習慣をつけておくと自然に1日トータルで1500ml程摂取出来ます。※便秘予防のための摂取の場合はカフェインを含むコーヒーや緑茶は利尿作用があるため避けてください。

便秘には他にもいろいろな原因があります。今回お話した解消方法も急な効果はありませんが、続けることで便秘を予防し毎日**快腸**な生活を送りましょう。

### ～ 便秘解消方法番外編 ～

#### ツボ押し

手の親指と人差し指の付け根の骨が交わる場所【合谷】の内側を反対の手の親指と人差し指で挟んでもむ。

手指の関節部分の小指側で骨と筋のくぼみ【神門】を押す。

それぞれ両手を1か所につき3～5回ゆっくりもみほぐす。

