



やっぱり、お通じって大切！

年齢を重ねると男女ともに便秘に悩む人が増えます。便秘の原因は人それぞれですが「筋力の低下」「食分量や水分の減少」の大きく二つがあります。免疫機能の低下や病気にもつながる可能性のある便秘を少しずつでも改善できるような、今一度日頃の食事や生活を見直して、できることから試してみましよう！



今すぐできるお通じ改善方法

①食生活改善



- 水分をこまめに摂る
- 腸内環境を改善する乳酸菌やビフィズス菌を含む食材を摂る
- 食物繊維が豊富な野菜・果物・海藻・穀物や、納豆や味噌などの発酵食品、オリゴ糖などを積極的に食べる

②適度な運動



- 日常生活で、意識的に「体を動かすこと」を心がける
  - 特に排便時に必要な、腹筋を衰えさせない
- ※立っているとき・座っているときにもお腹に力を入れることを意識してみましよう。

順造さんメモ

私は毎朝、常温の水を飲みながら食物繊維が豊富なバナナを食べています！水をいつも手元に置きこまめに飲んで、納豆にオリーブオイルをかけて食べることも続けていますよ。

マッサージも効果的♪

仰向けに寝て、親指以外の4本指でおへその辺りを抑えてから、大きく時計回りにやさしくマッサージ。直接腸の刺激になり、排便を促進する効果があります。



順造さんメモ

なかなか出ない時は、便座に座ったまま身体を前に深くグッと倒し、起こす運動を繰り返すと出ることが多いです。何が効果的かは人それぞれですが、諦めずお通じに良いと思われることはいろいろやってみましよう！

③ストレスを溜めない



腸の働きを司る自律神経がストレスを受け乱れると、便秘や下痢が起きやすくなってしまいます。

息を吸いながらお腹を膨らませ吐きながらへこませる腹式呼吸がおすすぬめ♪

理想の便 チェックしてみましよう。

- ① 硬いコロコロの便
- ② ゴツゴツとしたソーセージ状の硬い便
- ③ 水分が少なくひび割れている硬めの便
- ④ **理想!** なめらかで柔らかいバナナ状の便
- ⑤ 柔らかい半固形の便
- ⑥ ふにゃふにゃとした形のない便
- ⑦ 水っぽく固まっていない液状の便

- 形** バナナ状もしくはとぐるを巻いた形
- 量** バナナ1~2本程度
- 硬さ** 少し柔らかめ、なめらか
- 色** 黄土色や茶色
- におい** 悪臭ではなく少しある程度
- 重さ** トイレの水に少し浮くくらい