

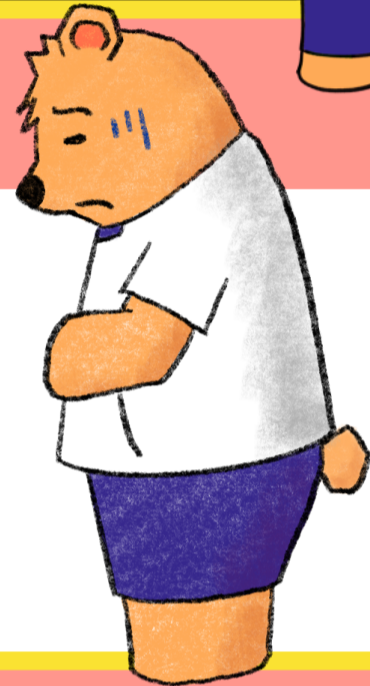
# 8月号 いしくま 通信



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。先日は愛知県も気温が39度以上を記録しており、危険な暑さが続いています。こまめな水分補給や、部屋の中でも積極的に冷房を使って体調管理をしていきましょう。今回は悩んでいる方が意外と多い「便秘」についてのお話です。

## 高齢者の便秘は男女共通

便秘というと、女性に多いイメージですが、実は70歳をすぎると、女性よりも男性の方が便秘に悩む人が増える傾向にある様です。高齢に伴う便秘の原因として「便を押し出す筋力の低下」、「自律神経の乱れ」、「食事量の低下」、「水分不足」、「薬の副作用」など、さまざまなことが挙げられます。



## 便秘を解消するためのポイント

- 1 食事を3食しっかり摂ることで、内臓を刺激して排便を促す
- 2 便意を感じなくても毎朝トイレに行くなど、習慣をつける
- 3 水分が不足すると便が硬くなるため、水分をしっかり摂る
- 4 適度な運動を行うことでエネルギーを消費し、排便を促す
- 5 乳酸菌、食物繊維、脂質等、バランスの良い食事を意識する

### ひとりで悩まず相談を

便秘は、放っておくと場合によっては腸閉塞や潰瘍といった病気の原因になります。薬の副作用で便秘になることもあるため、薬の内容が変わった等、気になることがあれば主治医の先生に相談しましょう。

