

便秘について

便秘とは、便中の水分が少なくて硬くなる、便の通り道（腸管）が狭くなり排便が困難になったり、排便がまれになったりする状態のことです。便秘時はお腹が張ったり、食欲がなくなったりします。今回は便秘を予防する食生活のポイントをご紹介します。

原因は様々です



予防

- ① 毎食きちんと食べて、水分をこまめにとりましょう。
- ② 食物繊維を多く含む食品を食べましょう。
(海藻類、きのこ類、野菜類、大豆製品など)



- ③ 決まった時間に排便をして（便意がなくても）排便のリズムを作りましょう。また便意を感じたらがまんせずにすぐにトイレに行きましょう。
- ④ 適度な運動をして腸を動かしましょう。便秘を予防して健康に過ごしましょう！！



土用の丑の日



デイケア

9月10月の予定

9/8 (月) 十五夜デザート

9/15 (月) 敬老の日
行事食 (療養棟)

9/16 (火) 行事食 (テイ)

10/10 (金) テイ運動会
お弁当 (テイ)

敬老の日は紅白まんじゅうを提供させていただきます。

