

ライフアスだより



2025年2月号

便秘を改善しよう

2月12日は乳酸菌のクスの日です。乳酸菌の研究や医薬品の製造販売などを手掛ける、ピオフェルミン製薬株式会社の創立記念日である1971年2月12日にあやかり制定されました。乳酸菌は腸内環境を整え、便秘や下痢などの腹部症状を改善することが知られています。高齢者は、加齢に伴う食量や活動量の低下、生理的機能の低下や薬剤の影響などにより、便秘に傾きやすいと言われています。食事や生活習慣の見直しを行い、毎日スッキリ快腸に過ごしましょう。

便秘の判断基準



以下の症状のうち2つ以上に当てはまる場合、医学的に「便秘」と診断されます

- ・週に3回未満の排便
- ・強いいきみが必要
- ・硬い便が出る
- ・排便後も便が残っている感覚（残便感）がある
- ・腸が詰まったような不快感がある
- ・4回に1回以上は手を使って便を出す必要がある（排便）

上記の症状がある場合には主治医に相談しましょう

一般的に「毎日排便がないと便秘」と思われがちですが、医学的には1週間に3回から1日3回までの幅広い範囲が正常とされています

高齢者の場合、左記の判断基準に加え、以下のような特徴的な症状が見られます

- ・下腹部の持続的な不快感
- ・お腹が膨らんだような感覚
- ・繰り返す腹痛
- ・吐き気や嘔吐
- ・全身のだるさ
- ・イライラや不眠



便秘の解消法

①規則正しい生活リズムを整えよう

- ・毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけること
- ・トイレ環境の整備をすること

和式トイレを洋式トイレへ変更する
手すりを設置する



・睡眠時間の確保

②食事に気を付けよう

・食事の時間を一定にする

特に朝食は腸を刺激し、排便反射を促します

・十分な水分摂取

1日当たり1500ml程度の水分摂取を目標にする

・食物繊維の積極的な摂取

野菜・果物・海藻類・キノコ類などに含まれる食物繊維は、便のカサを増し、腸の動きを活発にする効果があります

・発酵食品の活用

ヨーグルトやみそ、ぬか漬けなどを1日1品を目安に取り入れましょう

・適度な油分の摂取

油は腸の中で便をスムーズに移動させる潤滑油になります。植物油を1日小さじ1～2杯程度を取り入れましょう



③適度な運動とマッサージ



高齢者の便秘

主な原因

- ・食事と水分の量の減少
- ・腸のはたらきの低下
- ・病気や薬の影響も

こんなときは受診を

- ・急に便秘になった
- ・便に血が混じっている
- ・便意があるとき腹痛を伴う

おすすめ食品

- ・食物繊維が豊富な主な食材

バランスよく
とって!!



ガスを抜けやすくする 腸のマッサージ

右半身を下にして横になる。右腕は頭の下に



左手をおなかにあて、上から時計回りに円を描くようになる

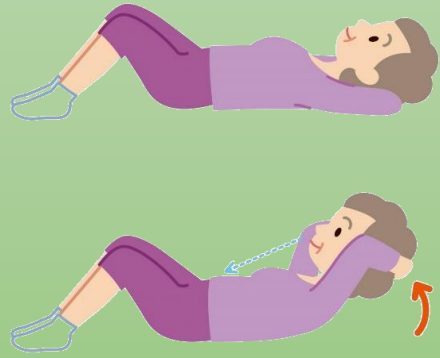


便秘解消のための運動

簡単にできる腹直筋トレーニング

- ①仰向けに横になって両膝を少し曲げ、両手を頭の下に置く
- ②その体勢のまま、頭と背中を浮かせておへそが見える位置まで上体を起こす
- ③おへそが見えたらそのまま10秒キープ
- ④ゆっくり①の状態に戻る

①～④を5回行います
出来れば朝晩やってみましょう



ライフアスレシピ



豆乳仕立てのきのこカルボナーラ



食物繊維の多いきのこをたっぷり使ったレシピです。オリーブ油で適度な油分も補給できます

材料（2人分）

スパゲティ140g ベーコン50g
しめじ1パック（100g）
エリンギ2本 豆乳150ml
A 卵1個 パルメザンチーズ大さじ1
塩小さじ1/4 粗びき黒コショウ少々
白ワイン大さじ2 オリーブ油大さじ1/2



作り方

- ①ベーコンを1センチ幅に切る
しめじやエリンギを食べやすい大きさに切る
- ②ポウルにAを入れ混ぜる
- ③鍋でスパゲティをゆでる
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、ベーコン、しめじ、エリンギを炒める
しんなりしたら白ワインを加える
- ⑤4に豆乳を加え、ひと混ぜしたら火を止める
- ⑥ゆであがったスパゲティを⑤に加え、
中火にかけ混ぜ合わせる
- ⑦火を止め、②を加えて手早く混ぜて
できあがり

かぼちゃとプルーンのヨーグルトサラダ

プルーンには便秘解消に良いとされる水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方が含まれています

かぼちゃの水分量によって、マヨネーズやヨーグルトの量を調整しましょう



材料（1～2人分）

かぼちゃ1/8個 ドライプルーン3個
プレーンヨーグルト大さじ1
マヨネーズ大さじ1 塩コショウ少々

作り方

- ①かぼちゃをレンジで柔らかくなるまで加熱
- ②種と皮を取り、柔らかくなったかぼちゃをつぶし、塩コショウで味をととのえる
- ③マヨネーズ・ヨーグルトを加えて混ぜる
- ④細かく切ったドライプルーンを加えて
できあがり



今月の折り紙

節分は立春の前日で、例年2月3日になることが多いですが、今年は2月2日でした
これは、立春の日が年によって変動するため、それに伴い節分の日も変動します
かわいいオニの折り紙を折って、災いを払い除けましょう

※折り方を知りたい方はスタッフまで



今月のおはなし



ネズーとネズぼんの大冒険②

前回までのあらすじ

弟への誕生日プレゼントをあげるために森に来たネズーとネズぼんの兄弟。フクロウのお父さんが見えない隙に木の実を食べてしまったネズぼんでしたが、、、

木の実を食べてしまったネズぼんを見て、ネズーが勇気を出してフクロウに話しかけました。

「僕たちは弟のために木の実を集めてるんだ」
「そうか、それは感心だ」と笑顔のお父さんフクロウ。フクロウのお父さんは、自分の子どもたちのご飯を集めていただけで、悪いフクロウではなかったのです。ネズーとネズぼんは安心しました。そしてネズーはフクロウのお父さんに話しかけました。
「僕たち、、、」

次月に続く・・・

