



さざなみ便り

令和6年
10月号

Vol.

さわやかな秋晴れの日が続いています。
木々も色づきいよいよ秋も深まってきましたね
昼と夜の寒暖差が激しく体調を崩しやすい時期
ですので、ご注意ください。
屋外へ出て心地よい秋の風を感じてみませんか。



食欲の秋

秋の味覚を食べよう！

さつまいも・梨・かぼちゃ・カツオ
栗・秋茄子・ぶどう・キノコ類・柿
サンマ・スズキ・レンコン



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

小林 幸子さん 10月12日

今月は 転倒予防体操

※イスからの転落に注意しましょう

まずは腕を前後左右に伸ばしましょう！

効果

バランスを崩したと
きに素早く手が出る
ふらついたときに足
を踏み出せる

イスに座り、両腕を胸の前から
素早く前、横、斜め後ろにそれ
ぞれ伸ばします。



ステップ
アップ!!

片足を前、斜め前に伸ば
します。反対の足も同様
に行います。
※転落しないよう、イスの座面を
持つて行いましょう



各5回
行います

～ お願い～

- 1、体温が37,0度以上ある方は入浴を中止します。
- 2、体温が37,5度以上ある方は利用を中止させていただきまます、ご了承ください。





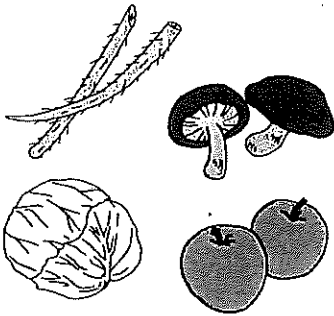
便秘への対策をしましょう

高齢者の便秘は、加齢による腸・肛門の機能低下や食生活の偏り、食事量・水分量の低下、運動不足、ストレスなどが主な原因とされています。日頃の食事や生活習慣を見直し、便秘を予防・改善しましょう。

便秘の予防・改善に効果的な食べ物

毎日の食事で腸内環境や便の量・状態を改善することが大切です。

便を増やす・柔らかくする
食物繊維



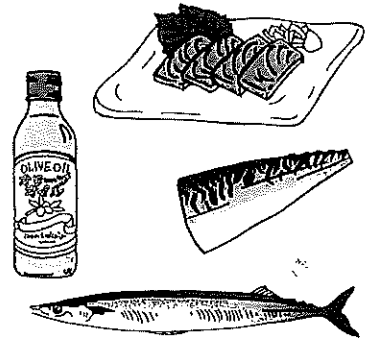
ゴボウ、キャベツ、白菜、サツマイモ、バナナ、リンゴ、キノコ類、豆類、海藻類など

腸内の善玉菌を増やす
乳酸菌



ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、漬物など

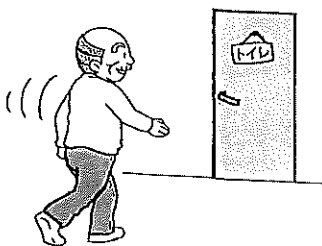
大腸を刺激し動きをよくする
脂質



マグロ、サンマ、サバ、クルミ、オリーブオイル、ごま油など

便秘を予防・改善する生活習慣

**決まった時間に
トイレに行こう**



便意がなくても、決まった時間にトイレに行くことで排便のリズムができます。

運動をしよう



腹筋の筋力が低下すると、便を排出するための腹圧も低下します。運動を習慣づけて筋力を維持し、腸の活動を促しましょう。

**十分な
水分補給をしよう**



水分量が少ないと、便が硬くなり、便秘になりやすくなります。1日1.5リットルを目安に、小まめに水分を取りましょう。