



さざなみ便り

令和7年
4月号

Vol.

色とりどりの花が咲きそろう季節になりました。
寒い冬がやっと終わり心地よい春がやってきましたが
寒暖差が激しいので体調を崩しやすくなり、また
花粉症やアレルギーの方にとっては辛い時期になり
ますのでご注意下さい。
体調を崩さない為には生活リズムを整えることが大事
です。規則正しい食事や睡眠、運動を心がけましょう。



今月の行事

4月18日(金)

手作り昼食をします
お楽しみに！

楽しみにしていて
下さいね



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

吉村 幸子さん 4月11日
大野 峰子さん 4月13日
宮本 博文さん 4月17日
桃平 英二さん 4月25日
峰谷 ふき子さん 4月29日

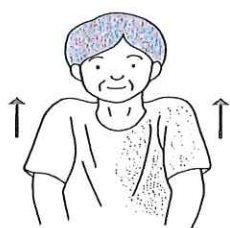
まいにち体操

555 アクティブワンデイサービズ 理学療法士チーム

肩こりを予防する

肩を上げた後、一気に筋肉を緩めると全身のリラックス効果が得られます。
固まった筋肉をほぐした後に肩を回すことで、可動域の改善につながります。

肩の上げ下げ (10回)

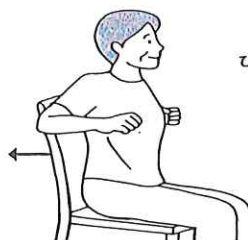


耳に近づけるように肩を上げて、
5秒間、力を入れます。



力を抜いて、一気に下ろします。

ぐるぐる腕回し (前後各3回)



ひじを引いて胸を張ります。

ひじで円を描くように



肩を大きく回します (前後)。

～ お願い ～

- 1、軽体操やラジオ体操、
レクやリハビリなどは
さざなみ内ではなるべく
体を動かしてください。
- 2、こまめな水分補給を心
がけて下さい。



便秘を予防・改善しましょう

高齢になると、腸の働きの低下や排便に必要な筋力の低下、ストレスなどにより、便秘になりやすくなります。便秘が続くと腸内環境が悪化し、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなるなどの問題にもつながります。便秘を予防・改善し、健康を保ちましょう。

当てはまると便秘かも？ 症状チェック

2つ以上が当てはまる場合、便秘と診断されます

- ☐ 排便が週に3回未満
- ☐ 排便するとき、強くいきまなければならない
- ☐ 便が硬い、またはウサギのフンのように丸くコロコロとした状態
- ☐ 排便後も便が残っている感覚（残便感）がある
- ☐ 腸が詰まった感覚や排便しにくい感覚がある
- ☐ 4回に1回は、手を使って排便（肛門の周りを手で押さえるなど）する必要がある

2週間以上排便がないときや、おなかの調子に異変を感じたときなどは、病院を受診しましょう



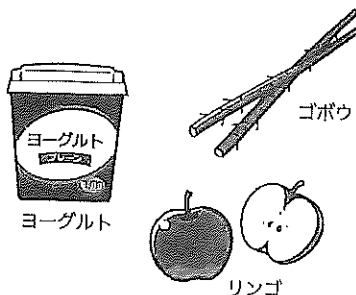
便秘を防ぐ食生活のポイント

① 決まった時間に食事を取る



毎日決まった時間に食事を取ることで腸の働きが活発になります。特に朝食は腸を刺激するため、重要です。

② 食物繊維・善玉菌を取る



食物繊維は、便の量を増やし腸の働きを活発にしたり、便を軟らかくする働きを持っています。善玉菌は、腸内環境を整えます。

③ しっかり水分を取る

一度に多く飲むのではなく、コップ1杯を小まめに飲みましょう



水分が不足していると、便が硬くなり排便しにくくなります。食事中以外にも、小まめに水分を取るようにしましょう。

・ 腸の働きをよくするマッサージ ・

手のひらをおなかに当て、軽く力を入れながら、おへその周りを「の」の字を書くようにマッサージします。

