さざなみ便り

令和8年
4月号

Vol

春風の心地よい時期になりました。外に出ると色とりどりの花が咲きそろい心華やぐ季節ですね、4月は自律神経が乱れやすいといわれています、原因には寒暖差や気圧、日照時間の変化、ストレスなどが挙げられます。*栄養バランスのとれた食事　*適度な運動や体操　*睡眠時間の確保を心がけて規則正しい生活を心がけましょう。

今月の行事

4月16日（木）

手作りおやつをしますパンケーキを作ります

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
蜂谷　ふき子さん　4月29日

今月の体操　忍者体操

忍術使い　腕の押し合いで上肢と胸筋を鍛えましょう

効果　手指の巧緻性向上、握力の向上、大胸筋の筋力向上

① 両手の人さし指を立てて、胸の前で組みます。
② 両手をギューッと押し合い（5秒間）、パッと手を離します。

目安　2回

手裏剣投げ　腕を前に伸ばして体幹を鍛えましょう

効果　上肢の俊敏性向上、座位バランスの維持・改善

① 胸の前で両手を重ねます。
② 「シュッ」という掛け声とともに、上側の手を斜め前に素早く振り出します。
反対の手も同様に行います。

目安　左右各3回

～　お願い　～

1、夏に向けてしっかり体力作りをしておきましょう。
運動、体操、レクリエーションは必ず参加しましょう。

配布資料　ご利用者・ご家族の皆さまへ

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

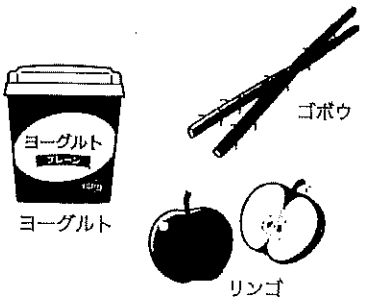
2週間以上排便がないときや、おなかの調子に異変を感じたときなどは、病院を受診しましょう

便秘を防ぐ食生活のポイント

❶ 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。

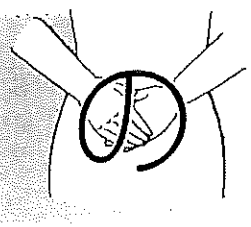
❷ 食物繊維・善玉菌を取る



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。

❸ しっかり水分を取る

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。