



便秘

おなかの調子に不安を感じていませんか？

便秘とは3日以上便が出ない状態です。

理想としてはバナナ2本分くらい出るのがよいといわれています。

しかし、でない、便が硬い、スツキリしない、緩かったり硬かったりを繰り返すなどさまざまなお悩みがありますよね。

便秘が続くと・・・。

- ・頭痛
- ・肩こり
- ・疲れやすい
- ・だるい
- ・ニキビ
- ・肌荒れ
- ・冷え性
- ・むくみ
- ・口臭や体臭の悪化

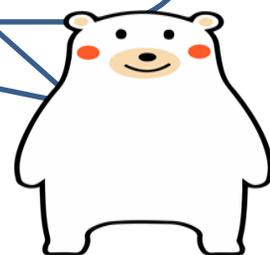
等が起こってしまうことも…。

【そうなる前に予防を行いましょう♪】

- ①食物繊維の多い食事を摂る。
- ②脂肪を適度に摂取する。
- ③水分を十分に摂り、3食きちんと食べる。
- ④排便の習慣をつける。
- ⑤腹部を温める。**腸をマッサージする。** **ツボの刺激。**
- ⑥適度な運動をする。
- ⑦ストレスをためない。

ということが大事と言われているよ！

裏面では簡単にできる腹部マッサージの方法をご紹介します。



今回は簡単にできる

おなか
すっきり!

腹部マッサージを紹介します♪

①のの字マッサージ

手をひらいて、自分からみおへその右上からゆっくりとさするようになの字をかくようにお腹をマッサージします。時計回りに2～3分、そして反時計周りにも2～3分ほどマッサージをしていきましょう。



あまり強くしすぎると腹痛の原因になることもあるので、注意してください!

②腸つかみ&骨盤回し

【腸つかみ】

大腸が体内に固定されている場所は4つだけで、その場所に便がたまりやすくなります。

右手は腸骨(腰骨)のすぐ上、左手はろっ骨のすぐ下に当て、腸をギュっとつかむようなイメージで、よくもみほぐしましょう。

その後は同様に、左右の手の位置を入れ替えてもみほぐしましょう。

【骨盤回し】

腸つかみの姿勢のまま、骨盤を大きくゆっくり右に8回まわす。このとき、おなかに力を入れて、肛門を締めます。

同様に、骨盤を大きくゆっくり左に8回まわします。

手の位置を、右手はろっ骨のすぐ下、左手は腸骨(腰骨)のすぐ上に入れ替え、同様に右に8回、左に8回まわします。

(今月のニュース担当より)



こんにちは。看護師の渡辺です。
今月号、いかがでしたか?

秋と言えば、食欲、運動、芸術と色々な事に取り組める季節ですね。
来月号は黒川代表の記事になります。

皆さん、お楽しみに。



リハビリ訪問看護 きらっとテラス
TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831

営業時間 : 平日・祝日 8:30~17:30 (休日 : 土日・年末年始 12/30~1/3)

看護師 : 4名
理学療法士 : 1名
作業療法士 : 1名
言語聴覚士 : 2名
(2020年10月現在)