

# リハビリテーション友の会 元気会 りはとも

令和1年6月

第90号

## ■「元気会・りはとも」とは・・・

リハビリテーション友の会「元気会・りはとも」は、リハビリテーションに取り組む方やそのご家族、医療関係者の“交流の場”をつくり、仲間づくりや情報交換に役立ててほしいと考えています。

入院中や退院後、「思うように生活が出来ない」、「困っているが誰に話して良いか分からない」、「誰かと話をしたい」などの経験をした方もいます。そのような方の力になりたいと願っています。

## ■第90回「元気会・りはとも」報告



第90回のりはともは「慢性便秘症について～原因とその対策～」について当院医師の斎藤英樹先生より講演をしてもらいました。便秘の要因や排便のしくみなど、クイズを交えながらわかりやすく説明していただき、有意義な時間となりました(^)v



## ■りはともの様子

事前にいただいたアンケートをもとに、便のタイプのお話や便秘傾向にある方の気を付けたほうが良い点なども教えていただき、参加者のみなさんも熱心に聞いていました！



## \* ~便秘にならないために~ \*

### ①排便のリズムを！

毎日時間を決めてトイレに行くように心がけましょう。特に朝食後は胃腸の働きも活発になるため、一番排便が促される時間帯です。

### ②水分はしっかりと！

起床時にはコップ1杯の冷水や牛乳を飲み、1日にコップ7~8杯ほどの水分を摂って排便を促しましょう。

### ③食物繊維をうまく取り入れた食生活を！

1日の目標摂取量は男性20g以上 女性18g以上で、食物繊維には2種類あります。  
・不溶性食物繊維には、水分を吸収し便の量を増やし、腸を動かす効果があり、主にライ麦パン、大豆、ごぼう、にんじんなどに含まれます。  
・水溶性食物繊維には便を程よい柔らかさにする効果があり、主に玉ねぎ、納豆、海藻、こんにゃく、りんご、バナナなどに含まれます。

不溶性と水溶性の食物繊維を2:1で摂ると良いとされています。バランスよく取り入れてみましょう。

### ④適度な運動を！

適度な運動は血流を促進し、腸の働きを活発にします。

### ⑤整腸剤も試してみましょう！

便秘薬は長く飲むと効果が低下し、増量しないと効かなくなったりすることがあります。便秘薬に頼りすぎず、乳製品や乳酸菌飲料を摂ることで、自然に近い排便を目指しましょう。

## 【事務局からのお知らせ】

### ◆次回のお知らせ

第91回のりはともは「お口トレーニング」です。みんなで口の体操や声だしなどを行い、おいしく食事を食べ続けるために口の筋肉を鍛えましょう！

### ◆参加者について

○第90回の参加者の内訳

- |          |     |
|----------|-----|
| ・リハビリ参加者 | 14名 |
| ・ご家族     | 2名  |
| ・医療関係者   | 9名  |

### ◆「りはとも」の活動日

毎月第3土曜日に開催しています。皆様のご参加をお待ちしております!!

### ◆編集後記

暑い日が増えてきました。みなさん熱中症対策は大丈夫でしょうか？水分補給をしっかりと行い、旬のものを食べてスタミナをつけていきましょう！

【発行：令和1年7月10日】

## リハビリテーション友の会 元気会「りはとも」事務局

〒953-0104 新潟市西蒲区岩室温泉 772-1

(一社)新潟県労働衛生医学協会附属岩室リハビリテーション病院

医療相談室内 担当:前田・諏訪・北村・桃井・目崎

TEL 0256-82-4100 FAX 0256-82-4288