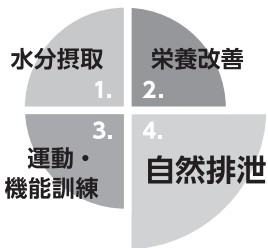


nagomiプラスの  
4つの基本ケア



今回のテーマ:

『秋・冬に負けない快便のコツ!』

4. 自然排泄

便秘の解消 腸の血流改善 不安症状の緩和 下剤なしの排便 自然排泄

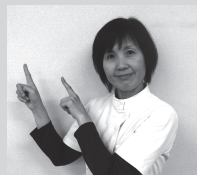
ワンポイント  
\*  
レッスン

秋冬の便秘予防は、小さな習慣の  
積み重ねが大切です

秋から冬にかけては便秘が起こりやすい季節です。10月はさつまいもやきのこ、りんごなど食物繊維が豊富な旬の食材を楽しみましょう。11月は冷えによる腸の働きの低下に注意し、腹巻きや温かい飲み物でお腹を温めるのが効果的です。12月は喉の渇きを感じにくいいため水分不足に要注意。お茶や汁物を含め、こまめな水分補給を心がけましょう。季節に合わせた小さな工夫が、自然な排便と健康の維持につながります。

顧問理学療法士からの  
ワンポイント  
アドバイス:

実際の改善事例として、毎朝の白湯と週3回の運動を続けたところ、便通回数が週2から週5回に改善されたというデータがあります。nagomiプラスの通所時だけでなく、この習慣をご自宅でも意識して取り組んでみてくださいね!

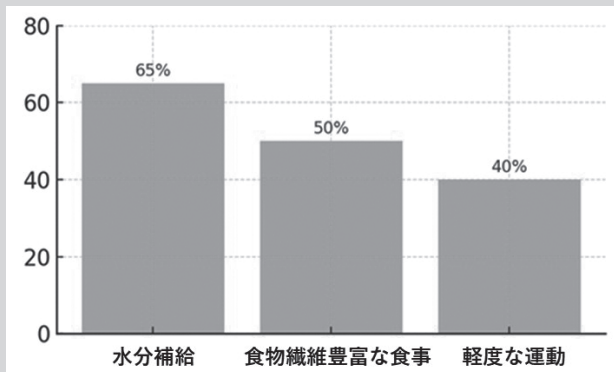


nagomi顧問理学療法士

ポイント

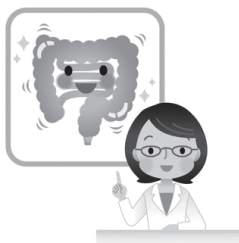
高齢者が便秘改善効果を感じた取り組みとしては以下の3つとなります!

- こまめな水分補給 (65%)
- 食物繊維豊富な食事の摂取 (50%)
- 定期的な軽度運動 (40%)



nagomiプラスでの  
取り組みのご紹介

「自分の力で排泄出来る事」自体が  
健康の証です!



自然に排便できることは健康の証です。下剤やリハビリパンツに頼り過ぎると体への負担や皮膚トラブルの原因にもなります。自然排泄を続けることで腸の働きが整い、自立や安心感の維持につながります。nagomi プラスでは、その達成に向かい、自然排泄を促す運動や身体作りをお一人おひとりの状態に合わせ、計画的にサービス提供を実施させていただきます。

nagomi  
PLUS

お問い合わせはお近くの  
リハビリデイサービス  
nagomiプラス各施設へ



nagomiプラスの施設情報は、  
カメラを起動し、右記の  
QRコードを読み込んで下さい。

