

# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

『おいしく食べよう！エクササイズ』

第2弾：腸内活発化エクササイズ

秋も深まり、朝晩が冷え込む日が続いてきましたね。寒くなると便秘に悩まされる人が増えてきます。その原因として、気温低下による冷えや体を動かさないことによる血行の悪さから、腸の運動(蠕動運動)が低下してしまいます。その結果、腸の悪玉菌が増えることにより善玉菌が減り、腸内バランスは不安定となり便秘になるのです。旬の美味しい食べ物が目の前にあっても、便秘に悩まされているとなかなかおいしく食べられません。

少しずつでも運動することにより善玉菌が増やして腸内の菌バランスは保つことにより便秘は解消され、また悪玉菌が減ることにより風邪の予防にもなります。簡単にできる運動を取り入れ、腸の動きを活発化させましょう！

- ・体をひねるエクササイズ (両足ともやってみましょう。)
- ①軽く足を開いて仰向けになります。手は大きく広げます。
- ②片膝を曲げ、右足を左わき腹のほうへ持ち上げて、5秒間体をひねります。  
この時、曲げた足と逆のほうへ顔を向けると効果的です。
- ・腹筋エクササイズ
- ①足は軽く開いて仰向けになり、膝を曲げましょう。手はおへその上に置きます。
- ②おへそをみるように頭を持ち上げます。
- ③頭を持ち上げてから息を吐き、呼吸を止めないように意識しましょう。  
肩が床から離れる程度でよいので、20回を目標にやってみましょう。

便秘解消には運動だけではなく、水分を取り、体を冷やさないことも大事です。簡単な方法として、毎朝1杯の白湯をおすすめします。朝起きた時の体温は低く、白湯を飲むことにより体温を上げ、腸を目覚めさせましょう。

これからどんどん寒くなってきます。腸内を元気にし、便秘や風邪を予防していきましょう！

(作業療法士 米井)

## 今後の行事・イベント情報

11月の行事 11月7日～11月28日

茨城県自然博物館・JAXA宇宙センター見学



11月は外出行事を企画しました。  
お好きな見学先をお選びいただけます。

楽しい思いで作りには是非ご参加ください！  
お楽しみに！！

### デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	○	△	△	○	○

○：空き有り △：若干名のみ