

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『体調不良のサインは見える??』

寒い時期がもうすぐやってきますね。今年は自粛期間が長く、外へ出かける機会が少なくなっていると思います。自宅で過ごす時間が長いと、なんとなく感じる体の異変に気づきにくくなってはいないでしょうか。昔から健康を示すバロメーターとして「快食、快眠、快便」と言われ、尿や便は体の不調を知らせてくれるサインとなるのです。

●いいうんちの見分け方

・色：黄～黄褐色

大腸内の善玉菌が働くと弱酸性になるために黄色っぽくなる。

悪玉菌の勢いが強くなると腸内は弱アルカリ性になり、色は黒ずみ臭くなる。

※黒、赤、灰色のうんちのときは病気の可能性があるために、医師に相談をしてください。

・形：バナナ状で、途切れることなく一続き

食物繊維が不足すると、ミミズのような細い形状。

ストレスが影響していると、コロコロとした固い形状。

酒や肉、油物を取り過ぎると、ドロドロとした形状。

いいうんちを出すために必要な力として、「つくる力」「育てる力」「出す力」が必要です。「つくる力」とは、食物繊維をしっかり摂り、バランス良く栄養を摂ること。「育てる力」とは腸内の善玉菌が活性化するようにすること。

「出す力」とはうんちを排出するために必要な筋力を保つこと。決して踏ん張ってはならず、楽な力を出せるように大腸周りの腸陽筋を鍛えましょう。

寒くなると夏のように水分をたくさん摂らなくなるために、体の水分量が減り、必要なところに水分が行き渡らなくなってしまうます。朝起きたらまず1杯、トイレへ行ったら1杯、寝る前には1杯と意識して水分を摂るようにしましょう。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

12月の行事 **クリスマス会**

12/21～12/28

皆様が楽しめる内容を検討中です。
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

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。

「ケアウィンド」検索