

寒い冬に終わりを告げ、春になりました。今月の折り紙教室の御題は『カエルと田んぼ』でした。皆で講師の説明を聞きながら指先を動かしました。難しい折り方のカエルから折り始め、四苦八苦されると途中で「もう嫌だ。や～めた。」と声が聞かれ投げ出しそうになった方がいましたが、全員完成させました。完成後は達成感で笑顔になり嬉しそうでした～♡



## 高齢者の便秘は死亡・認知症・腎臓病の要因になります！

- 1、運動⇒朝の散歩などの運動後、自律神経のスイッチが切り替わり、腸がよく動くようになり便秘を防ぎます。
- 2、食事内容⇒水分、食物繊維(野菜など)を摂る。
- 3、朝食をしっかりと摂る⇒便秘患者の多くは、朝食抜きの人が多い。朝食後は大腸が絞り出すような動きをします。
- 4、トイレに行く習慣を⇒朝食後、少しでもトイレに行きたくなったらチャンスを逃さず行くことが重要です。
- 5、排便姿勢も重要⇒前傾姿勢がポイントです。□ダンの彫刻「考える人」のような姿勢が、排便には良いとされています。

あなどれない便秘、快便を目指しましょう！

特養おうしゆく  
『Instagram』  
はじめました♪



OUSYUKUINFO

当事業所は、認知症専門のディサービスです。不安やお悩み等、お気軽にご相談ください。



## ディサービスセンターおうしゆく

TEL:019-695-2580

FAX:019-695-2581