



みのいほけんだより

R6年 秋号



夏の暑さが少しだけ和らいで、朝夕は蚊が出てくるようになりました。虫よけをしっかりと、対策をしましょう。さて、夏の暑さで食欲が落ちてしまった、という方もいるかもしれません。今回は、食欲を回復させる為に、お通じ改善を目指そう！ということで、便(ウンチ)についてお伝えします。



食欲と便には、どんな関係があるの？

便がちゃんと出ていないと、便でお腹(腸)が膨らむよ。便が溜まると腸の動きが弱くなったり、お腹が張って食欲が失せてしまうことがあるよ。便を出してお腹をすっきりさせよう！



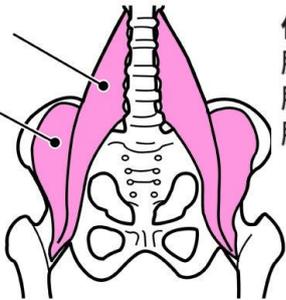
便をうまく出すためには、どうしたらいいの？

出しやすい便のポイントは③つの力！

- ①便を作る力・便の材料になる、食物繊維が豊富な食物を食べましょう。食物繊維は善玉菌のエサにもなります。
- ②便を育てる力・納豆やヨーグルトなどの発酵食品やオリゴ糖などを食べることで、善玉菌を増やせます。善玉菌が増えると、質の良い便を育てることができます。
- ③便を出す力・便は腸の動きによって押し出されるので、腸の周りにある「腸腰筋」という筋肉を動かしましょう。筋肉が動くときに、腸を刺激して蠕動運動(ぜんどううんどう)が活発になり便がでやすくなります。また、姿勢を保持する筋肉なので、筋トレもおすすめです。



大腰筋
+
腸骨筋
||
腸腰筋



作用:

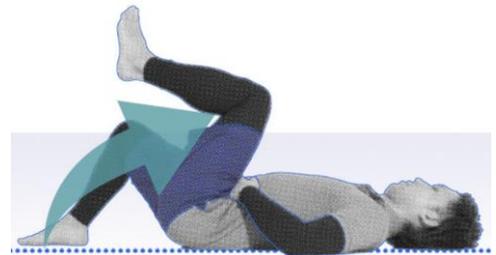
- 股関節の屈曲：太ももを動かす
- 股関節の外旋：がに股になる
- 股関節の内旋：内またになる

※自然に便を出すことが困難な場合は、医療機関を受診をして、排便がうまくできるように医師に相談をしましょう。便秘の状態が長く続くと、便が硬くなって出すのが難しくなることがあります※

【腸腰筋の筋トレの手順】

1. 仰向けになり、両膝を立てます。
2. 膝を胸につけるように足を上げます。
3. 足を上げる際に、息を吐きましょう。ゆっくりやるのがコツ

【回数】左右の足を交互に20回を目安に行いましょう



椅子に座って足踏みを行うことで腸腰筋を強化することができます。いつもよりも膝を高くあげるように意識しましょう。さらに音楽に合わせてテンポよく手足を大きく動かすと楽しみながら取り組むことができます。

【回数】

左右の足を交互に20~30回を目安に行いましょう。

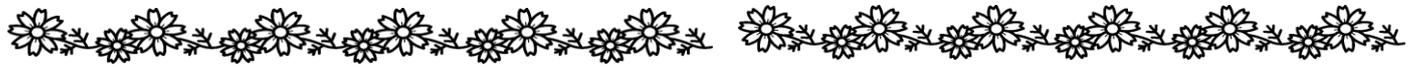
※無理をせず、可能な範囲で実施しましょう。



参考資料

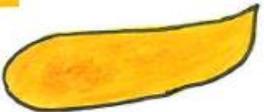
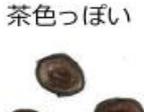
リハクラウド
RehabCloud





・食べたものや体調、ストレスなどで便の形や硬さ、色が変化します。下の図でウンチの状態を確認しましょう。ウンチを観察することで、食生活を見直してよりよい体調管理につなげましょう。

※当てはまらない場合もあるかもしれません。。。。

バナナうんち		あなたの腸内は絶好チョー（腸）、理想的なうんちが出ています。このまま元気に過ごしてください。
	黄色っぽい	健康的なバナナうんちはにおうけど、くさくない
		あなたの腸内は、ほぼ健康的です。よい生活習慣を続けましょう。
	黄土色っぽい	腸内で悪玉菌が増え始めています。食べ過ぎや飲み過ぎがありませんか、食習慣を見直してみましょう。
ガチコロうんち		腸内細菌には、善玉菌（健康に良い働きをするもの）と、悪玉菌（有害物質を多く作りだすもの）、それに日和見菌（善玉と悪玉の勢力が強い方になびくもの）がある
	茶色っぽい	肉類や脂質の多い動物性のものばかり食べていると色が黒っぽく、においはきつくなり、悪玉菌が増えやすくなります。
		野菜や海藻中心の食事はくさくなりにくい
	黒っぽい	うんちの水分が少ないようです。水分や水溶性食物繊維（海藻や果物、繊維がやわらかい野菜など）を多くとりましょう。
ビシヤビシヤうんち		繊維がやわらかい野菜は、にんじんやキャベツなど
	茶色っぽい	スナック菓子や肉類が多くないですか。偏食や便意を我慢することが多いと便秘の原因になりやすいです。
		食物繊維が少なく、栄養価の低いジャンクフードや菓子類を食べ続けていると、うんちの量は少なくなりがち
	黄色っぽい	冷たいものの飲み過ぎや、寝冷えをしていませんか。冷えは下痢の原因となりやすいですよ。
		暴飲暴食をしていませんか。辛いものなどの刺激物は避けて、消化の良いものを食べるようにしましょう。
	最近、もしかしてストレスをためていませんか。ストレスで悪玉菌が増え、腸内細菌のバランスが悪くなると言われています。	
	善玉菌（ビフィズス菌や乳酸菌など）をヨーグルトなどでとることは、腸の働きを整えることにつながる	
黒っぽい	長引く下痢は、慢性的なストレスや、何か病気が原因のこともあります。そのままにせず、早めに対応をしましょう。	

