

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 9月号



発行 令和5年9月1日
〒262-0011 千葉市花見川区三角町750番地
TEL 043-216-0080 FAX 043-216-0083

ご利用者の皆様へ

日頃より花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。
ございます。

ご利用時に持参される物品（歯ブラシ、コップ、お着替え等）に、記名をお願いいたします。
また、貴重品や金品のご持参はお控えいただきますようお願いいたします。

こちらでも物の取り違えなどには十分注意し、ご迷惑の掛からぬよう行ってまいります。

おいらせ

敬老会 9月16日（土） に開催します。

皆さん、おたのしみに！！！！





便秘のおはなし

今回は便秘の原因と予防、対策についてお話します。

まず原因として年齢を重ね腸の働きの低下と便を押し出す力の低下という身体の変化が起きます。次に運動量の低下や噛む力が弱まり食も細くなります。また、喉の渇きを感じにくく水分摂取量の減少などから便秘を引き起こすことがあります。

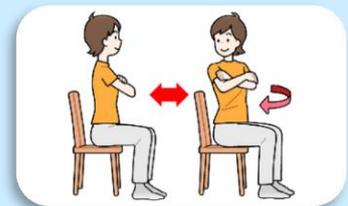
予防策として

まず、食生活でできることは、起床時の水分をしっかり摂る事と、朝食をしっかり食べることで腸の動きを活発にしましょう。食べ物もキウイ、バナナ、ヨーグルトや人参、大根などの食物繊維を多く含む食べ物をしっかり噛んで食べましょう。また、お薬を上手に利用しながら、便秘対策をしていきましょう。毎日排便がある人もいれば、2、3日に1回でもお腹に違和感がない方もいます。便が硬く量が少ない、残便感（スッキリしない）がある、排便時苦痛である、などが当てはまる方はぜひ試してくださいね。

安全に行える体操も参考に！

「のの字マッサージ」

「座位の体感ねじり」



看護師 小堀

今月の創作活動



卵の殻を使ったエッグポマダーや野菜スタンプで暑中見舞いを作成！
みなさん器用ですねー！！