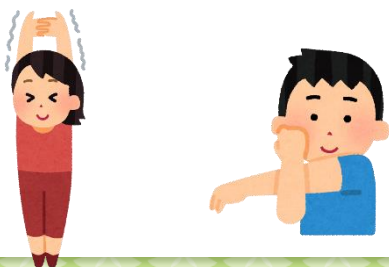




腸活ポイント 睡眠

腸と脳は「腸脳相関」と言われるほど強く影響しあっています。そのため、自律神経が乱れる生活をしていると、便秘や、下痢を引き起こします。寝る前に温かい飲み物を飲んだり、軽くストレッチして睡眠時間をしっかりと確保しましょう。



腸活ポイント 運動

筋肉を鍛えることで、血行が良くなり、胃腸や脳へ酸素と栄養素が行き届きやすくなります。さらに、筋肉をつけることで姿勢もよくなり、内臓は圧迫されずに本来の機能を発揮しやすくなります。

腸のぐるぐるマッサージもお勧め♪



腸内環境が整っているか「お通じチェック」



腸の調子を確認するには何といても便を見るのが一番です。排便後にチェックして、現在の腸の観察を行い変化があるか見てみましょう。

理想の便はこれ！！

- ✓ バナナ1～2本程度の量
- ✓ 力まずに自然排便
- ✓ 強い匂いがしない
- ✓ 黄色～黄褐色



表面が滑らか
適度に柔らかい
ソーゼン状



高齢者は便秘になりやすい



年齢を重ねると、筋力の低下や、蠕動運動が十分に行われずに大腸の中に便が溜まりやすくなってしまいます。その他にも食事量・水分量の低下、食べるものも繊維質なものを避け、食物繊維の摂取も少なくなりがちです。食物繊維は、便そのものの増やすだけでなく、腸内環境を整えるためにも必要です。

高齢期に意識したい 便秘予防

便秘によいと言われる食物繊維も、「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」があります。**不溶性は主に穀物、豆類、根菜類**に多く含まれ、**水溶性は昆布、わかめ、ヒジキなどの海藻類**に豊富に含まれます。不溶性食物繊維は水分を多く吸収する性質があるので、便の水分をどんどん吸い取ってしまいます。高齢者の腸は動きが弱くなっているため、カチカチの便が溜まりがちになるので、不溶性食物繊維は食べすぎに注意が必要です。



長寿苑
栄養管理部