

あかねにゅーす

2021. 4月
デイサービスセンター
あかねの里
<http://www.3533house.com>



桜の花が綺麗です



3月のあかねの里は、法隆寺の周辺や龍田大社、箸尾の河沿いに、お花見にドライブに出かけることができました。

何処の桜も見事に咲き乱れていて、とても綺麗でした。龍田大社では、車から降りて散策を楽しんで頂きました。そばにある公園では、童心に返り、ブランコに乗って写真を撮ったり、思い出を話したり、楽しい時間を過ごすことができました。箸尾の河沿いでは、ワイワイ言いながら、皆で集合写真を撮りました。デイルームに戻って、手作りのおはぎも美味しくいただきました。

4月もまた、春の良い季節を楽しみに、出かけていきたいと思えます。(更エ)



4月の予定

お花見	未定
懐かしバンド	未定
ギター	未定
似顔絵	未定



腸の健康！まずは便秘予防から...

たくさんの花が咲きみだれ、春の陽気が眩しい季節になりましたね。ウキウキした気分でお花見や日向ぼっこを楽しめる日々でもありますが、季節の変わり目は便秘や下痢、花粉症、肌荒れ、イライラ等…。何かと体調も崩しがちです。これら様々な身体の不調。実は腸内環境が原因になっていることがあるようです。歳を重ねると直腸の感覚が衰え便意を感じにくくなったり、筋力低下から腹圧が弱くなったり、足腰の不自由さからタイミングを逃してしまったりして便秘になる方が多いのです。便秘は慢性化しやすく、腹部の張りや、食欲不振、吐き気の原因にもなります。また、便秘を放置していると腸内で便が固まってしまい腸閉塞や潰瘍などを引き起こしてしまうことさえあります。

月並みではありますが、食物繊維を含む食品（野菜・果物・海藻・こんにゃく等）や乳酸菌を含む食品（ヨーグルト・味噌・納豆等）を取り入れる。十分な水分補給。適度な運動。は便秘予防には欠かせません。

まずは、ご自分の排便がいつあったのか知って、管理していくこと。また、便意がなくてもトイレに座る習慣をつけることも大切です。(看護部 八瀬)

