

# 香川県シニア健康アップマニュアル *Light*

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ



## 排泄編

令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業  
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

## 排泄の回数チェック！

### 正常の排泄の回数とは？

- ①排尿の回数：1日で8回以下・・・・・・・・①正常
- ②排尿の回数：1日で9回以上・・・・・・・・②頻尿
- ③夜間排尿の回数：1晩で2回以上・・・・・・・・③夜間頻尿
- ④排便の回数：1日で1～2回・・・・・・・・④正常
- ⑤排便の回数：週で3回未満・・・・・・・・⑤便秘

※排便については個人差が大きく2日～3日に1回でも排便状態が普通であれば便秘とはいえません。

皆さん1日の排泄をチェックしてみませんか？排尿の回数は健康な人で日中5～8回程度。排便の回数は健康な人で1日1～2回程度。個人差が大きく2日～3日に1回の排便でも排便状態が普通であれば便秘とはいえません。※毎日排便があっても便が硬い、あるいは残便感がある場合は便秘です。

## 排泄で健康アップ～“取り入れたい3つの習慣”～

### ① バランスの取れた正しい食事が大切！

1. 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べる
2. 毎食、主食、主菜、副菜をそろえ、色々な食品を食べる
3. 野菜は1日350gを目標に、食べる（食物繊維が大事）
4. 乳酸菌飲料や発酵乳を摂る（腸内細菌を整える）

朝食



昼食



夕食



・排便を整えるためには、バランスの取れた規則正しい食事が大切です。バランスの取れた食生活とは、

1. 朝昼夕3食を決まった時間に食べる
2. 毎食、主食・主菜・副菜を揃えいろいろな食品を食べる
3. 野菜は1日350gを目標に食べる

## 排泄で健康アップ～“取り入れたい3つの習慣”～

### ②しっかり噛んで食事をしましょう！

- よく噛んで食べると、消化吸収がよくなります。  
目標：一口30回は噛んで食べましょう。
- しっかりと噛むためには、かみ合わせが合うように、治療を受けましょう。
- 毎日、歯磨きやうがいをして、口腔ケアをしっかりと続けましょう。

皆さんのお口にある歯は28本あります。

私たちは、この歯一本ずつしっかり噛むようにすると、消化吸収が良くなり、ほかの胃や腸の臓器の負担が少なくなります。

食事では一口は30回くらい噛んで食べましょう。

## 排泄で健康アップ～“取り入れたい3つの習慣”～

### ③自宅でできる、便秘予防の運動！



腸の動きが  
よくなります！



- 椅子の上で、横向きに座り、両手をお腹に置いて、体を後ろへ倒し5秒間止まり、10回繰り返します。

- 手で椅子などを持って、ゆっくりと太ももを上げ、ゆっくりと下ろします。左右で20回。

便秘予防の体操を紹介します。

- 椅子の上で、横向きに座り、両手をお腹において、体を後ろへ倒し5秒間止まり、戻ることによって腹筋の運動になります。

これを10回繰り返しましょう

- 次に、手で椅子などを持ってゆっくりと太ももを上げ、ゆっくりと下ろすことで、骨盤周りの筋肉の運動になります。

左右で20回繰り返しましょう

## お腹のマッサージですっきり排便！

### 往復「の」の字マッサージ：1.2を繰り返しましょう！

1. おへそを中心に大きく「の」の字を書くように時計回りにマッサージを行い、大腸の流れを助け、便を肛門へ移動させるイメージでゆっくり行う。
2. 左下腹部から、「の」の字を逆に戻るように、反時計回りにゆっくりと軽くマッサージを行う。



お腹のマッサージですっきり排便を目指しましょう！

往復「の」の字マッサージ：1.2を繰り返しましょう

1. おへそを中心に大きく「の」の字を書くように時計回りにマッサージを行い、大腸の流れを助け、便を肛門へ移動させるイメージでゆっくり行いましょう。
2. 左下腹部から、「の」の字を逆に戻るように、反時計回りにゆっくりと軽くマッサージを行いましょう。