

# 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

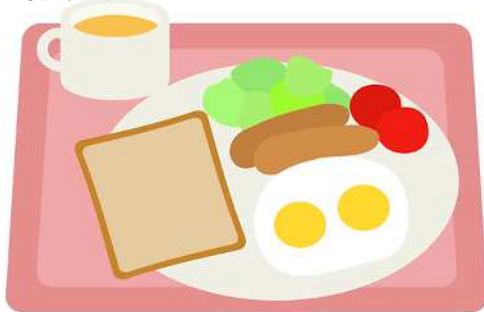
※排便については個人差が大きく2日～3日に1回でも排便状態が普通であれば便秘とはいえません。

# 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。

# 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。

# 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。

