

香川県シニア健康アップマニュアル

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

今日からできる！
知っておきたい

「排泄で健康アップ」

皆さん、排泄で健康アップを考えてみませんか。

【参加者に質問投げかける】→排泄の悩みはありませんか？

今日からできるヒントをお伝えします。

「排泄には2つの役割があります」

1. 体の中で不要となった老廃物などを、体外に排出し、生命維持のための大切な機能。

すっきり排泄は気持ちいい！

2. 排泄の自立は、人間の尊厳や社会活動を保つために大事な機能。

排泄で他人に迷惑をかけたくない！

排泄には2つの役割があります。

1. 体の中で不要となった老廃物などを、体外に排出し、生命維持のための大切な機能（すっきり排泄ができたら気持ちいいですね！）
2. 排泄の自立は、人間の尊厳や社会活動を保つために大事な機能（排泄では他人に迷惑をかけたくないと思いますよね！）

「毎日、規則正しく排泄ができるために」



みなさん、
毎日、気持ちよく
排泄できていますか？



皆さん、毎日気持ちよく、すっきりした排泄ができていますか？

【参加者に質問】 → 皆さん正常な排尿は何回ぐらいだと思いますか？①1日5回以下②8回以下③10回以下（挙手いただく）

ありがとうございました。答は②の8回以下です。

気になる排泄の悩みについて

排尿

失禁、尿漏れ：力を入れただけで漏れるなど

頻尿：1日の排尿回数が9回以上
夜間に何度もトイレで目が覚めるなど

排便

下痢：トイレが気になって外出できないなど

便秘：①排便回数が週3回未満
②硬い便が排便時の25%以上
③いきむ、残便感、閉塞感の頻度が
4回のうち1回以上ある

排尿の問題には失禁、尿漏れ、頻尿があります、排便の問題には下痢や便秘があげられます。

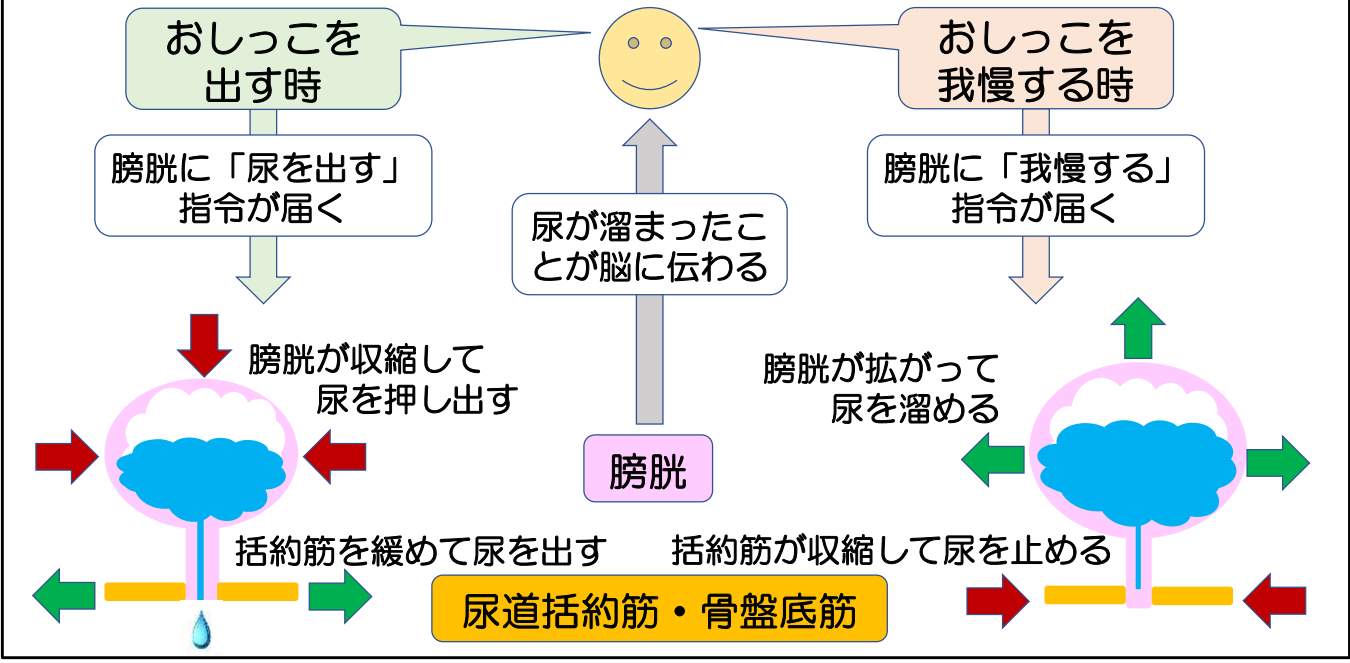
例えば頻尿とは1日9回以上または夜間にトイレで何度も目が覚めることです。

先程の質問でもありましたが、正常な排尿の回数は8回以下ということです。

便秘とは排便回数が週3回未満やいきむ、残便感、閉塞感の頻度が4回のうち1回以上ある方が該当します。

排尿の仕組み

正常の排尿の回数
・日中で5~8回・夜間で0~2回



排尿の仕組みとは、簡単にお伝えすると膀胱に尿が一定量溜まると尿意を感じます。
おしっこを我慢するときは、膀胱が広がり尿道括約筋などが締まります。
おしっこを出すときは、膀胱が収縮し、尿道が開きおしっこがでます。

腹圧性尿失禁とは？

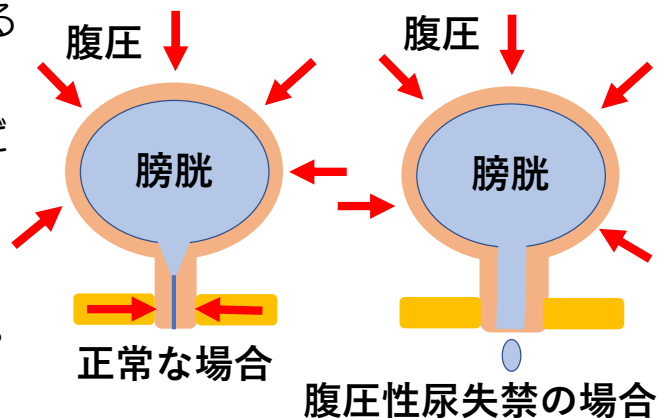
お腹に力が入った時に尿が漏れる

- 咳やくしゃみをしたときに漏れる
- 身体を動かしたり運動している時に漏れる
- 重い荷物を持ち上げた時に漏れる

出産や加齢、前立腺がんの手術などで膀胱や尿道を支えている骨盤底筋が緩むことにより起こります。

女性に多く、70歳以上では女性の約40%近くにみられている症状です。

骨盤底筋と膀胱の関係



腹圧性尿失禁とは、お腹に力が入ったときに尿が漏れる女性に多い症状です。出産や加齢により膀胱や尿道を支えている骨盤の底の筋肉が緩むことにより起こります。70歳以上では女性の約40%近くにみられている症状です。

頻尿・夜間頻尿にかかわる病気…

高血圧や糖尿病、前立腺肥大など様々な病気が夜間頻尿を引き起こす場合があります。

- ✓ 糖尿病によって尿量が増加する
- ✓ 生活習慣病によって膀胱の柔軟性が低下する
- ✓ 脳卒中や加齢などが原因で過活動膀胱になり、十分に尿が溜まらないうちに勝手に膀胱が収縮するなど

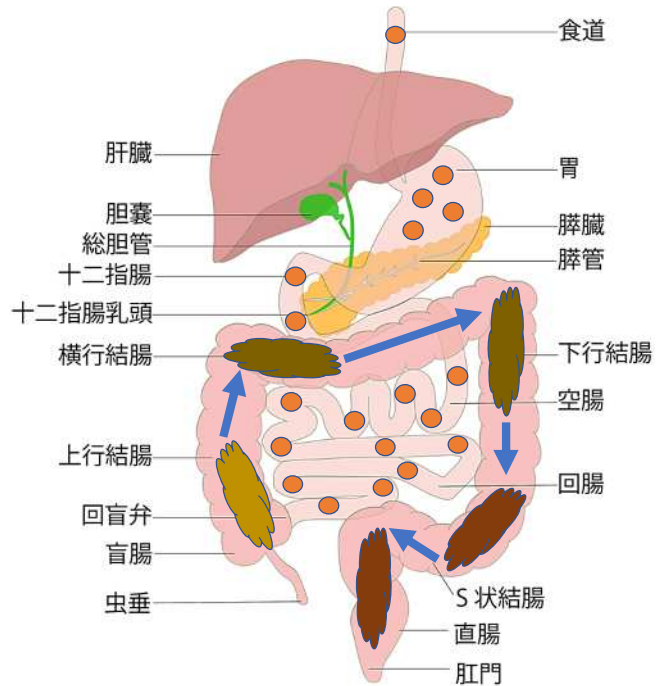
高血圧や糖尿病、前立腺肥大など様々な病気が頻尿を引き起こす場合があります。特に過活動膀胱では、原因は様々ですが尿が十分に溜まらないうちに膀胱が勝手に収縮してしまう状態です。

【参加者に質問投げかける】→高血圧や糖尿病の方はいらっしゃいますか？
高血圧なども夜間頻尿に繋がっているんです・・・少し驚きましたね・・・

排便の仕組み

消化管は食べた物を分解
・消化して必要な栄養と水分を吸収した後に老廃物として便となり、排泄します。

摂取した食べものが便として排泄されるまでの時間は約24～48時間です。



食べた物は、食道を通過して胃にたどり着き消化され、十二指腸から小腸を通りながら栄養と水分を吸収されたあと、老廃物として便となり、大腸を通過して肛門より、排泄されます。摂取された食べ物が排泄されるまでの時間は24～48時間です。

排便の回数は？

健康な人：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。



人によって便通の頻度が異なるため頻度だけで便秘を定義するのは難しいですね。



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。

尿もれなどの排泄トラブルは、 生活の質に大きな影響を及ぼします

- 尿もれが気になることで外出を控える
 - スポーツや旅行に参加するのを諦める
- 活動の機会が減少
- トイレが気になり、水分を摂らない
 - 便秘が続き、食欲が低下するなど
- 身体機能が低下

排泄トラブルの対策は
健康寿命をのばすことになる！

尿もれなどの排泄トラブルは、生活の質に大きな影響を及ぼします。尿もれが気になることで外出を控えたり、スポーツや旅行に参加するのを諦めたりなど、活動の機会を減らしてしまうからです。また、トイレが気になり水分を摂らなくなったり、便秘が続き食欲が低下するなど、体の機能が低下します。排泄トラブルの対策は健康寿命をのばすためにすごく重要な事です。尿もれの原因となる骨盤の底の筋肉の緩みはトレーニングによって予防・改善することができます！緩んだ筋肉を鍛えて、尿もれを予防・改善していきましょう！

どうすれば、
「安定して気持ちよく排泄ができるの？」

専門家に
聞いてみよう！



どうすれば、安定して気持ちよく排泄ができるのか一緒に考え学びましょう！

規則正しい排泄を続けるために

歯科衛生士さんからのアドバイス



まずは歯科衛生士さんから、排泄の向上についてのアドバイスです。
便通がよくなるには、咀嚼が十分できて消化吸収がよくなるのが大切です。
また、排便の踏ん張り時には、かみ合わせができる必要があります。
お口と関係もあるため、一緒に考えてみましょう。

排泄の質の向上のためには 消化を良くすることが大切です！

- 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。



皆さんのお口にある歯は28本あります。親しらずを入れると32本です。
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。
一口は30回くらい噛んで食べましょう。

かみ合わせ治療や口腔ケアも大切です！

- しっかりと噛むためには、かみ合わせがきちっと合うように治療をしてください。
- 日ごろから歯磨きやうがいをして、口腔ケアをしっかりとしましょう。
- かかりつけ歯科医で定期検診をしましょう。



それでは、しっかりと噛むことができるようにするにはどのようにすればいいでしょうか？

上の歯と下の歯のかみ合わせがスムーズにできるように、入れ歯を入れている方はかみ合わせの調整をしてもらってください。

私たちの口の中も、日々変化があります。定期的に見てもらって噛める口を作ってください。

また、むし歯や歯周病や口内炎があると痛みのためにしっかりと噛むことができません。

是非、かかりつけ歯科医を作り、定期的を受診して治療をしてください。

そして、歯磨きやうがいがよく噛める口を保つためには大切です。

食後と寝る前の歯磨きを丁寧にと、うがいをしっかりしてください。

規則正しい排泄を続けるために

管理栄養士さんからのアドバイス



次に管理栄養士さんからのアドバイスです。

突然ですが、あなたの便はどのタイプ??

① コロコロ便



② 硬い便



③ 正常便



④ やわらかい便



⑤ 泥状便



⑥ 水状便



突然ですが、便は、体からあなたへのお便りです。あなたの便はどのタイプですか？

泥状便・水状便

- ・ぜん動運動が活発になった時や、水分量の調節機能に障害があった時に便中の水分が増加して便が泥状や水状になります。

改善策は・・・

- ・お腹を温めて、できるだけ安静にして様子をみましよう。
- ・水分を十分とって、回復するまで消化の良い食事を心がけましよう。
- ・水状便の場合は、野菜スープやみそ汁など刺激の少ない物から、徐々に柔らかく煮た野菜や魚を摂りましよう。

- ・ぜん動運動が活発になった時や水分量の調節機能に障害があった時に便中の水分が増加して便が泥状や水状になります。
 - ・このような時は、おなかをあたためて、できるだけ安静に様子をみましよう。
 - ・また水分を十分とって、回復するまで消化の良い食事を心がけましよう。
 - ・水状便の場合は、野菜スープや味噌汁など刺激の少ないものを取りましよう。回復してきたら、柔らかく煮た野菜、煮魚、豆腐、リンゴやバナナなどを取りましよう。
- 肉類や脂肪の多い物、食物繊維の多い物など消化の悪い食品は控えた方がいいです。

理想のバナナ便って??

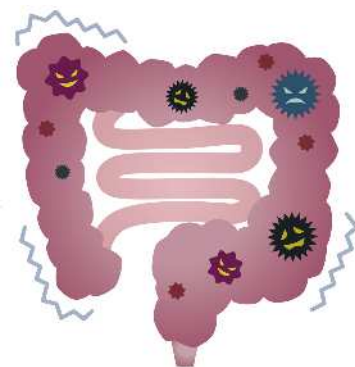
- 理想は③正常便
バナナのような形をした、つるんとした便です。
- 望ましいのは「少し水に浮くこと」です。
②硬い便や、①コロコロ便の場合だと、密度が高いため水に沈んでしまいます。
あなたの便は、少し水に浮きますか？

日常的にコロコロ便で、水に沈んでしまう場合は
要注意かもしれません。

- 理想の便は③のバナナ便です。バナナのような形をした、つるんとした便です。
- 望ましいのは「少し水に浮くこと」です。②の硬い便や①のコロコロ便だと密度が高いため水に沈んでしまいます。
日常的にコロコロ便で、水に沈んでしまうようでしたら、要注意かもしれません。高齢者は便秘になりがちの人が多くなるので、気をつけましょう。

コロコロ便の原因と悪影響

- 便が腸に長く留まりすぎて、水分が奪われてしまったため硬くなります
- 腸の活動が弱まると消化するスピードも遅くなり、便は硬くなります。24時間のサイクルで排出されるのが理想です
- 長時間、腸内に便が滞在することによって悪玉菌が増殖し、有害物質やガスを発生させて、腸内環境のバランスを乱し、腸の活動を弱らせてしまいます



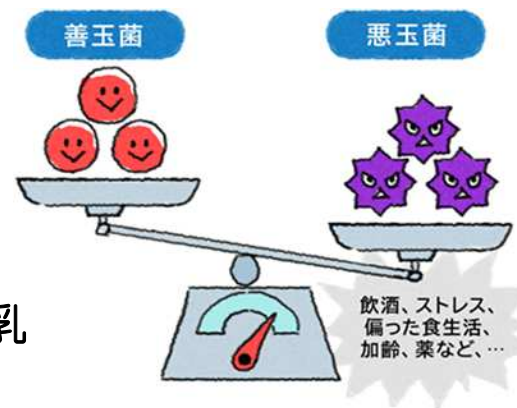
- 便は体内の不要物が集まった老廃物です。
- 便が腸に長く留まりすぎて、水分が奪われてしまった為硬くなります。
- 腸の活動が弱まると消化するスピードも遅くなり、便は硬くなります。
- 24時間のサイクルで排出されるのが理想です。
- 長時間、腸に便が滞在することによって悪玉菌が増殖し、有害物質やガスを発生させて、
腸内環境のバランスを乱し、腸の活動を弱らせてしまいます。

お腹の調子は腸内細菌のバランスが大事！

- おなかの調子は善玉菌と悪玉菌のバランスで決まります。飲酒、ストレス、偏った食生活などにより善玉菌が減り、悪玉菌が増えます。

- 風邪や口内炎にかかっている人や便秘や下痢の人はビフィズス菌が減り、大腸菌や腸球菌が増えます。

- 腸の健康保持に乳酸菌飲料や発酵乳（ヨーグルト）を摂りましょう



- お腹の調子は善玉菌と悪玉菌のバランスで決まり腸内細菌のバランスが変わってきます。
飲酒やストレス、偏った食生活によって、善玉菌が減り悪玉菌が増えます。
- 風邪や口内炎にかかっている人は、ビフィズス菌が減り、大腸菌や腸球菌が増えます。
便秘や下痢の時にも同じ傾向があります。
- 乳酸菌飲料や発酵乳（ヨーグルト）は腸内で良い菌を増やし腸内環境を整えます

バランスの取れた規則正しい食事が大切！

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

朝食



昼食



夕食



- ・腸内細菌を整えるためには、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。

腸内環境を整える食物繊維を摂ろう！

- 食物繊維は、植物性食品である野菜類、海藻類、豆類、きのこ類、果実類などにたくさん含まれています。
- 食物繊維には水溶性と不溶性があり、野菜などに多く含まれる不溶性食物繊維は、保水性が高く胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激してぜん動運動を活発にし便通を促進します。



- 高齢者になると腸内細菌は変化し、悪玉菌の割合が増えてくるため、食物繊維を摂りましょう。
- 食物繊維は、植物性食品である野菜類、海藻類、豆類、きのこ類、果実類などにたくさん含まれます。
- 食物繊維には水溶性と不溶性があり、野菜などに多く含まれる不溶性食物繊維は、保水性が高く胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して、ぜん動運動を活発にして便通を促進します。

野菜は毎食しっかりと食べましょう！

- 1日に摂りたい野菜の量は350g
- 野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み体の調子を整えます。
- 免疫の向上、抗酸化作用などの機能性があり、病気予防の効果があります。

料理にして1日5皿の野菜料理を目標



野菜は毎日しっかりと食べましょう。

1日に摂りたい野菜の量は350gです。

料理にして、1日5皿の野菜料理を目標に上手に活用しましょう。

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み体の調子を整えます。

免疫の向上、抗酸化作用などの機能性があり、病気予防の効果があります。

規則正しい排泄を続けるために

薬剤師さんからのアドバイス



お薬が排泄に影響して、尿が出にくかったり、便秘や下痢を引き起こすことがあります。
そんなお薬が排泄に影響を及ぼす事、また薬の飲み方の注意点についてお話しします。

排尿

風邪薬で尿が出にくくなる事があります

- ・前立腺肥大の方は市販の風邪薬は控えましょう



尿の勢いが弱い・我慢できない
残尿感がある等の症状で薬が違います

- ・診察時に様子を細かく伝えましょう



おしっこが出やすい、出にくいなどの、排尿の問題についてお話しします。

尿を出にくくさせてしまうお薬があります。

処方箋で保険薬局からお薬を貰うときは、薬剤師さんから「おしっこが出にくくなる事がありますよ」と説明があると思います。

しかし、ドラッグストアなどで売っている薬の中にも、おしっこを出にくくさせてしまう薬があります。

代表的なものが風邪薬です。膀胱に尿がたまっていて出したいのに出なくなります。

しかも突然の症状として現れる事があります。

この様な時は、薬を飲むのを止めて、すぐに病院へ行きましょう。

前立腺肥大と言われたことのある方のほうが、症状が強く出やすいです。

飲むのを控えましょう。

排尿の問題には自分がおかしいなと気が付く細かな色々な症状があります。

尿の勢いが弱い、我慢できない、残尿感がある、咳をしたら漏らしたなどの症状を感じていらっしゃる方もおられると思います。

症状によって薬が全く違いますので、診察時には様子を細かく伝えるようにしましょう。

排便

- 便秘のお薬は

コップ一杯の水と一緒に服用しましょう

水分を無くした硬い便が柔らかくなり、効果が出やすくなります。



- 便が硬い・残便感があるでは薬が違います
診察時に様子を細かく伝えましょう



次に、排便についてです。

便秘のお薬の飲み方にはコツがあります。

便秘は腸の動きが鈍くなる事で、大腸に便がとどまる時間が長くなり、便の水分が余分に吸収されて硬くなってしまいます。

便秘のお薬はコップ一杯の水と一緒に服用しましょう。

沢山のお水が便を柔らかくして出しやすくします。

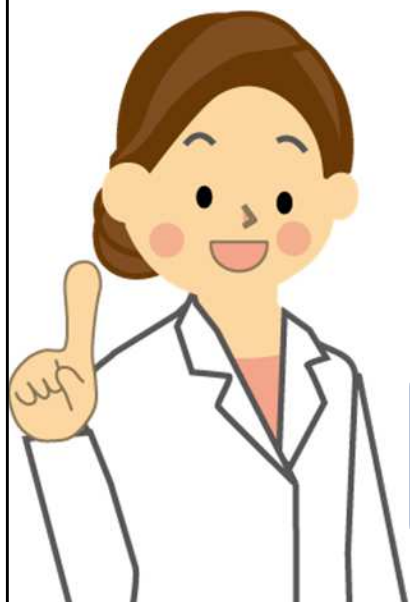
便秘のお薬も症状によって薬が違います。

便の状態のお話は管理栄養士さんからありましたね。

便が硬い、コロコロだ、便が出た後でもまだ残った感じがある。だけど出てこないなど、細かい症状を診察時に伝えましょう。

ご自身の排便の状態にあったお薬を選んで頂きましょう。

便秘を起こしやすい薬



- うつの薬・睡眠薬・お腹の痛み止め
⇒腸の動きが悪くなり便秘に
- 鉄剤
- 一部の吐き気止め

咳止めでも
便秘になる事があります！

薬を飲むことで、便秘になりやすい事があります。

うつ病のお薬、睡眠薬、お腹の痛み止めは、腸の動きが悪くなり便秘がおこる事があります。

他にも、がんの痛みなどに使われる医療用麻薬、鉄剤、一部の吐き止めでも起こる場合があります。

便秘に悩まれている方は、飲んでいるお薬を薬剤師さんにチェックしてもらって下さい。

便秘の原因になるお薬が入っているかもしれません。

みなさんがよく使われている薬の中にも便秘を引き起こすものがあります。咳止めです。

一般の市販薬の風邪薬に入っている咳止めや、病院や薬局でもらう咳止めの中にも便秘になりやすいものがあります。

食事で繊維質の物を取ったり、水分を多めに取ったり、咳止めを飲まれるときには便秘にならない工夫が必要ですね。

下痢を起こしやすい薬



- 抗生物質
- 解熱鎮痛剤
- 腸の運動をよくする、吐き気止め

認知症の薬の飲み始めも
下痢になる事があります！

逆に、下痢を起こしやすい薬もあります。

その代表的なものは抗生物質です。抗生物質は病気の個所の菌も殺しますが、腸内にすむ良い菌も殺してしまう事があり、下痢になりやすくなります。

抗がん剤は腸の粘膜に障害が起きて下痢になる事があります。

また、解熱鎮痛薬、腸の運動をよくする薬、吐き気止めなどでも起こる事があります。

認知症のお薬でも飲み初めに下痢をする事があります。腸の動きを活発にしてみます。飲み続けることで慣れてきて下痢は収まってきます。

下痢の対応としては、お薬を中止することが一番ですが、中止できない場合には、整腸剤と一緒に服用すれば良くなる場合もあります。受診時に相談しましょう。

規則正しい排泄を続けるために

リハビリからのアドバイス

尿漏れ予防に衰えた膀胱の筋肉を鍛えましょう！
便秘予防にお腹周りの筋肉を鍛えましょう！
すっきりした排便には姿勢が大切です！



規則正しい排泄を続けるため、リハビリからアドバイスがあります。

- ①尿漏れ予防に衰えた膀胱の筋肉を鍛えましょう！
- ②便秘予防にお腹周りの筋肉を鍛えましょう！
- ③すっきりした排便には姿勢が大切です！

衰えた膀胱を鍛えましょう！

年齢とともにトイレの回数が増えるのは、加齢現象の一つです

膀胱の筋肉の衰えが背景にあり、
膀胱が硬くなり伸縮性が低下し尿を溜める量が低下する



膀胱を支える骨盤底筋を鍛えましょう！

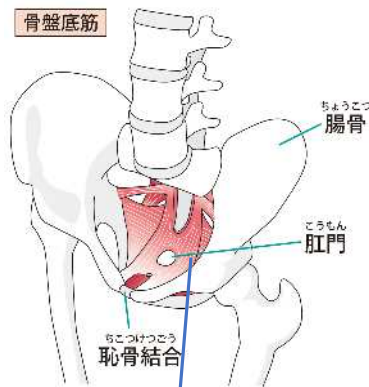
まず衰えた膀胱を鍛えましょう！

残念ながら年齢とともにトイレの回数が増えるのは加齢現象の一つです。その背景には「膀胱の筋肉の衰え」があります。膀胱は厚いゴム風船のような筋肉の袋ですが、加齢に伴い柔軟性が失われ伸縮性が低下します。

そうして膀胱の容量も少なくなり、尿を十分に溜めることが出来なくなります。

しかし、衰えた筋肉は意識的に動かすことで回復させることが可能なんです。膀胱の筋肉を直接動かすことはできませんが、膀胱を支える骨盤底筋を鍛えましょう！

自宅で気軽にできる、尿漏れ予防の運動をご紹介します



骨盤底筋



- 骨盤底筋を速く締めて、5秒保持し、ゆっくりと緩める。
- 次にゆっくりと締めて、5秒保持し、ゆっくりと緩める。
- 1セット10回で、1日3セットが目安です

お腹やお尻、太ももの力は緩めて骨盤底筋だけを意識します。おしっこやおならを我慢するような感覚で締めてみましょう。息を止めないように気をつけましょう。

自宅で気軽にできる、尿漏れ予防の簡単な運動をご紹介しますね！

骨盤の底の筋力を強化します

基本は、お腹やお尻や太ももに力を入れず、骨盤底筋だけを意識します。

おしっこやおならを我慢するような感覚で締めてみましょう。

息は止めないでください。

●骨盤底筋を速く締めて、ゆっくりと緩めます。次に、ゆっくりと締めて、ゆっくりと緩めます。1セット10回で1日3セットを目安に運動しましょう

【実際に参加者と一緒に実技をおこなう！】

バスタオルを丸めて、椅子の上に置く

その上に座り、背中を伸ばす

片手や両手を上げて、手を見る

骨盤底筋に力が入る



次の体操は、丸めたバスタオルを椅子の上で縦に置き、その上に座って背中を伸ばします。
片手や両手を上げて、その手を見て下さい。
体を支えるために、骨盤底筋に力が入ります。

便をすっきり出すための運動！

▶便秘の解消には全身の運動が必要です。

ラジオ体操や集団体操がおすすめです。

▶しっかりと歩きましょう！

1日、最低4,000歩。目標8,000歩。

▶少しの努力で運動量を増やしましょう。

- エレベーターを使わず階段を使う。
- 家に帰るときに、少し遠回りをして帰る。
- 通いの場に参加するなど。



便をすっきり出すためには運動が重要です。

・便秘の解消には全身の運動が重要で、ラジオ体操や集団体操がおすすめです。
・日中にしっかりと歩くことが大切で、最低でも4000歩、できれば8000歩を目指したいですね。

・また少しの努力で運動量を増やしましょう。

例えば、エレベーターを使わずに階段を使ったり、家に帰るときに少し遠回りをしたり、地域の行事に参加するなど大事ですね

自宅でも気軽にできる、便秘予防の運動をご紹介します

腹筋運動



- 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。

腸腰筋運動



- 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、腸腰筋の運動になります。

左右で20回繰り返しましょう

すっきりした排便は前傾姿勢を心がけましょう！

○ 前屈した姿勢（良い例）



✖ 背筋を伸ばした姿勢（悪い例）



手で支えすぎると、お腹に力が入らなくなるので、手の力は抜きましょう！



すっきりした排便には前傾姿勢を心がけましょう！
床に足をつけ前傾姿勢で排便することが大事ということですね
逆に、背筋を伸ばして手で支えすぎると、お腹に力が入らなくなるので手の力は抜きましょう。

便が出にくい時は、体を左右に移動してみよう！



体を右に寄せて踏ん張る



体を左に寄せて踏ん張る

便座に真っすぐ座っているつもりでも、偏っていることがあるため、腹筋に力が入らないことがあります。
体を左右に寄せて、踏ん張ってみましょう

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！

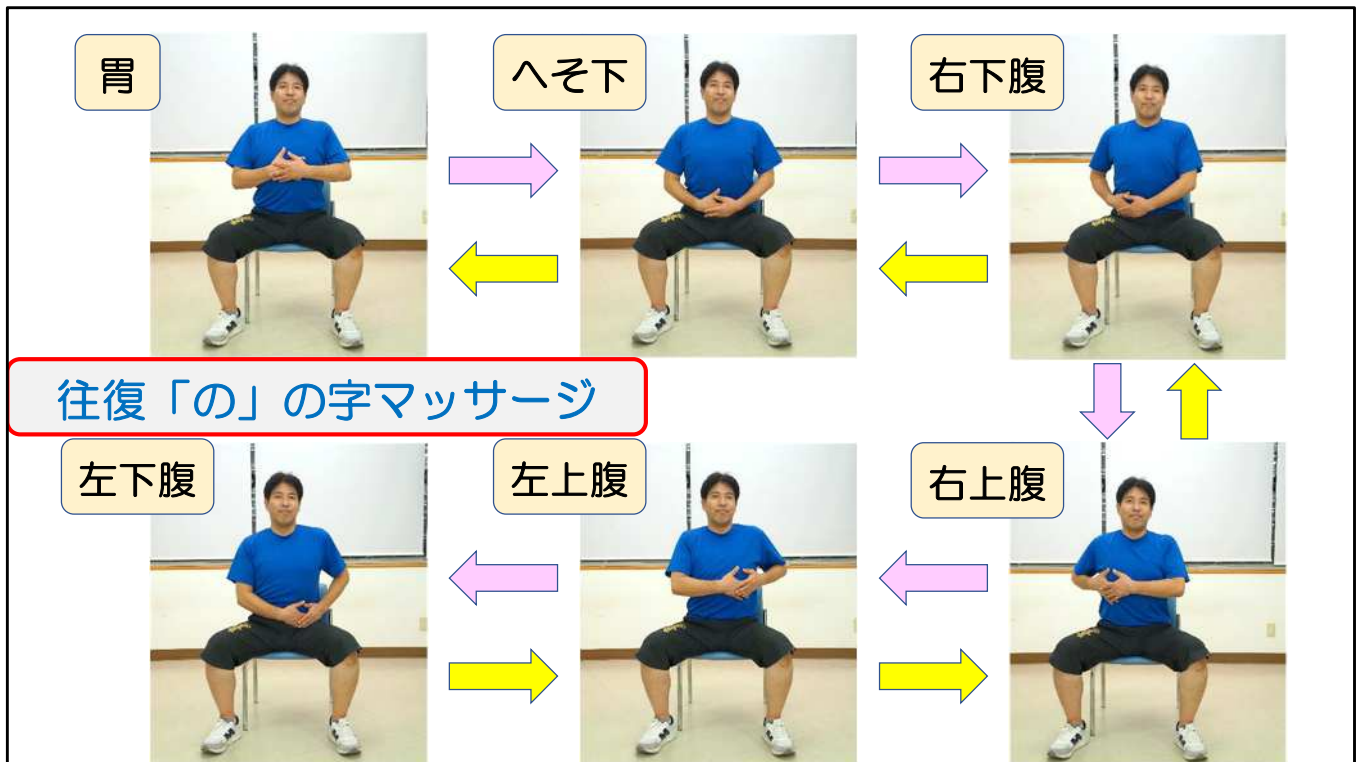
1. おへそを中心に大きく「の」の字を書くように時計回りにマッサージを行い、大腸の流れを助け、便を肛門へ移動させるイメージでゆっくり行う。
2. 左下腹部から、「の」の字を逆に戻るように、反時計回りにゆっくりと軽くマッサージを行う。



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。



【実際に参加者と一緒の実技をおこなう！】

両手を胃の部分にあてて、へその下、右下腹、右上腹、左上腹、左下腹へとマッサージをしましょう。

次に左下腹にある手を左上腹、右上腹、右下腹、へその下、胃へとマッサージをしましょう。

如何でしょう？即時効果がみられた方は我慢せず集会場のトイレをご使用くださいね。

規則正しい食生活から規則正しい排泄を！

食事をおいしく楽しく食べることが
健やかで幸せな毎日につながる！
安定した排泄ができることで、
安心して出かけよう！



安定した排泄ができることで、安心してお出かけができますね！
排泄の自立は、人間の尊厳や社会活動を保つために大事な機能です健康寿命を意識した生活を送りましょう！