



# 保健だより

だんだんと日が短くなり、近づく冬を感じます。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やか天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋風とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調整をして、かぜをひかないようにしてください。

ぐにゃっとさんからしゃきっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

気持ちもしゃきり!

肩こり

背骨がゆがむ

胃腸の働きがわるくなる

腰の痛み

あごをひく

胸をひらく

背筋をのぼす

おしりを引き締める

全身にさまざまな不調が！  
見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイントは…

ウイルスを  
外側・内側から  
ガードしよう

外

換気

加湿

手洗い

内

マスク

バランスのいい食事

適度な運動

十分な睡眠

新型コロナウイルスの患者数が減少していますが、まだ油断はできません。冬に流行するインフルエンザウイルスやノロウイルスも、これから注意が必要です。予防の基本はどれも同じ。コロナ対策で身に付いた感染症の予防法を、今後も続けていくことが大切です。

人間の脳は約1500gで、頭の重さは約4000gになります。背骨はその重い頭を支えています。人間の背骨の形は、横から見るとゆるい「S」の形をしています。Sの形のバネのはたらきで、重い頭を支えることができています。

ところで、背中が丸くなっている人、いませんか。横から見たとき、耳が肩の線より前にある人は要注意。背骨が「C」の形に近く、頭の重さが筋肉に負担をかけて、頭痛、肩こり、腰痛などの原因になります。また、内臓の圧迫により、食後、内臓が下がりやすくなって胃腸の働きが悪くなり、胃もたれや消化不良の原因にもなります。

上図のポイントを参考に姿勢をしゃきっとして、心身の健康を保ちましょう。

正しい姿勢で  
集中力アップ

11月10日『いいトイレの日』にちなんで、「便秘」のお話です。便通は本来、毎日あるのが健康な状態です。トイレは便（うんち）を通して自分の体の状態を知る場所でもありますよ。

11月10日『いいトイレの日』にちなんで、「便秘」のお話です。便通は本来、毎日あるのが健康な状態です。トイレは便（うんち）を通して自分の体の状態を知る場所でもありますよ。

つらい...  
苦しい...  
**便秘のお悩み**

**スッキリ通信**

こんな苦しい症状が  
1つでもある人は、  
ぜひ読んでみて！

便秘診断 セルフチェック

- 何日も便が出ないことがある
- 便が固い
- 便の量が少ない
- 排便しても便が残っている感じがある
- 排便するときに痛む

便秘とは？

大便是、大腸で水分を吸収され、適度に固形化して体外へ排出されます。ところが、ストレスの影響や自律神経がうまく働かない...などの原因で大腸の動きが悪くなると、排出されずに大腸内に長くとどまり、固くなって排出されにくくなってしまいます。この状態が「便秘」です。

また腹痛、悪玉菌の増加、肌あれ、吐き気、疲労感、イライラなど、便秘は様々な体調不良を引き起こすので注意が必要です。

便秘の主な原因

水分摂取不足

運動不足

食物繊維不足

過度なダイエット

...など

今日からできる！

便秘にならないコツ

1日3食をきちんと食べる

3食きちんと規則正しく食べましょう。特に朝ごはんは大切です。朝起きたときの空っぽになった胃に食べ物が入ると腸が刺激されるので、排便リズムを整えることができます。



体を動かそう

適度なウォーキングは大腸の動きを活発にします。腹筋をきたえるのも腸の動きを高める効果があります。



朝食後の「トイレタイム」

朝食後は便秘が起こりやすい状態。早めに起きてゆっくり余裕をもって「トイレタイム」を作りましょう。



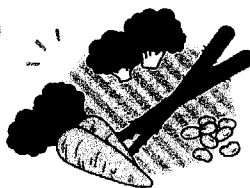
しっかり水分補給を

便を柔らかくするために水分は欠かせません。特に朝起きたときの水分摂取は、腸にほどよい刺激を与えます。



積極的に食物繊維を

食物繊維は便の量を増やし、排便のリズムを整えてくれます。緑黄色野菜、大豆、ひじき、ごぼうなどに多く含まれるのでオススメです。



十分な睡眠を

自律神経を整えることも大事です。しっかり睡眠をとり、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

