

浜 里 ハ 通 信

28年4月1日
30号発行



浜通り訪問リハビリステーション

みなさんこんにちは！！ほかほか暖かく、どこかうきうきした気分になる季節となりました♪今回の浜リハ通信では排泄に関する豆知識と、排泄に役立つ運動の紹介です！！



便秘について



便秘の原因には色々ありますが、肌がかさついたり、口が渇いたりといった症状がある場合「水分不足」が原因の可能性がります。

Q. では何をどれくらい飲むのが良いのでしょうか？

A. 水分不足による便秘解消には 1日 **1.5**ℓから **2**ℓの

水分摂取が必要です！！

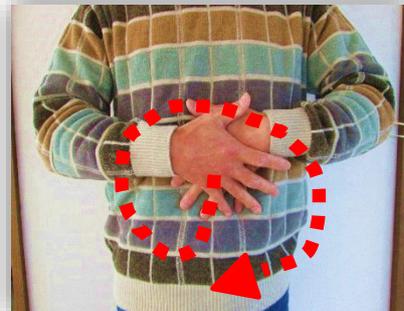


コーヒーや緑茶などのカフェインには利尿作用があり、腸まで届かず排泄されてしまいやすいです。水や牛乳、スポーツドリンクがおすすめです！



※医師の指示がある方は指示に従って下さい。

～便秘解消お手軽体操&マッサージ～



膝を立てて左右交互に体をひねり、腸の運動を促進させます。※痛みのない範囲で行いましょう。

お腹を“の”の字にさするようにマッサージすることで、働きを促すだけでなく、老廃物も出します。

