



# ケア24和田 だより




過ごしやすい秋は、家の中でも外でも活動しやすくなる季節ですね。また、収穫の秋であり、お米や果物がおいしい季節でもあります。そんな秋を元気に活動できるようにするためには、毎日の健康が第一です。今回は健康の第一歩として「お通じ」についてご説明します。

## 高齢者と便秘



○なぜ、便秘になるの

- ・ 食事、水分を摂る量が少ない
- ・ 運動不足 
- ・ 筋力低下や腰痛でうまくいきめない
- ・ 加齢により腸の動きが低下
- ・ 普段飲んでいるお薬の副作用

○便秘を放置していると

... **命の危険性が!!**

排便時のいきみで一時的に血圧が上昇。繰り返されることで心筋梗塞や脳出血等の病気に繋がったり腎不全を起こしたりすることがあります。また、治療後の経過あるいはその見通しが悪くなることもあります。



## 一度、主治医に相談してみてもいい？

日常生活を改善しても便秘が治らない場合はお薬でコントロールすることもあります。

また、普段飲んでいるお薬（血圧下げる薬、痛み止め、抗うつ剤等）で便秘を起こしている場合もあるので一度主治医に相談してください。



## 便秘予防の3カ条

○食事

- 一、食事量（回数）を確保  
1日3回、規則正しく食事をとることがおすすめです
- 二、こまめな水分摂取
- 三、食物繊維を含んだ食物をとる  
納豆、ひじき、麦ごはん、かぼちゃの煮つけ等



○生活

- 一、睡眠をしっかりとる  
腸は眠っている時に活発になるので十分に睡眠をとりましょう
- 二、便意を我慢しない  
便意を我慢することで便意を感じる感覚が鈍くなります。便座に座る習慣を作るのもおすすめです
- 三、適度な運動

# 運動を始めましょう！

便秘予防の3カ条にあるとおり、体を動かすことで腸の働きがよくなります。ウォーキングはもちろん、もし外に出られなくても意識的に家で体を動かしてみましょう。

## 公園から歩く会

住民主体による介護予防活動です。（スタッフは区が委託している住民主体のNPO法人の方々です。）

場 所：和田地域では  
蚕糸の森公園  
開催日時：毎月第2金曜日  
10時～12時



対 象：65歳以上の区民で、事業参加にあたり他の人の介助を必要としない方

参加費：無料

申 込：不要

問合せ先：杉並保健所 保健サービス課  
「公園から歩く会」担当  
03-3391-0015  
(荻窪保健センター)

## わがまち一番体操

住民主体による介護予防活動です。（スタッフは区が委託している住民主体のNPO法人の方々です。）

プログラム：☆準備体操  
☆筋力アップ体操  
☆整理体操



場 所：ゆうゆう館など  
開催日時：ゆうゆう高円寺東館…第1火曜日午前  
ゆうゆう和田館…第1月曜日午前

対 象：65歳以上の区民で、事業参加にあたり他の人の介助を必要としない方

参加費：無料

申 込：不要

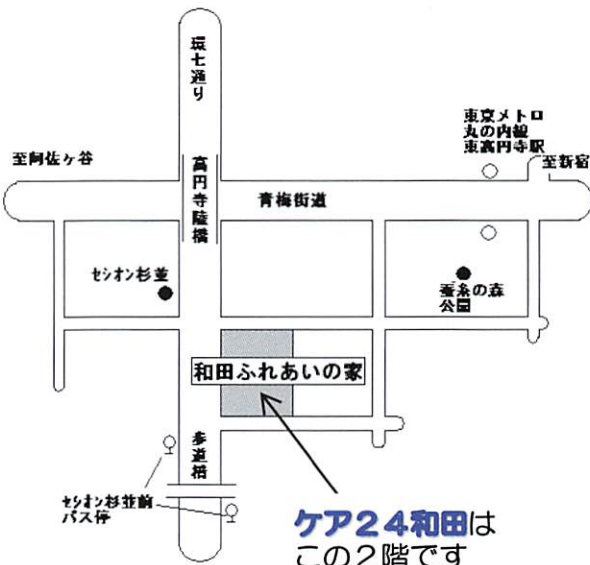
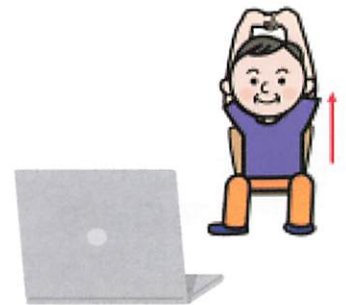
問合せ先：杉並保健所 保健サービス課  
「わがまち一番体操」担当  
03-3391-0015  
(荻窪保健センター)

## 家でもできる

### すぎなみはつらつ体操

家でも気軽にできる簡単な体操「すぎなみはつらつ体操」をご存じですか？椅子に座ったまま、椅子につかまって、自分のペースで行える体操です。杉並区公式ホームページに掲載のほか、YouTube杉並区公式チャンネルで動画でも見ることができます。

**チラシはケア24にありますので、是非お立ち寄りください！**



## 杉並区地域包括支援センター ケア24和田

住所 〒166-0012 杉並区和田3-52-4  
和田ふれあいの家2階

電話：03-5305-6024

窓口受付時間：月～金曜日 9:00～19:00  
土曜日 9:00～13:00

夜間、日曜日、祝日および年末年始も、  
電話でのご相談は24時間受け付けています。

担当区域：和田1, 2, 3丁目 高円寺南1, 5丁目