



Vol.27  
2022・3

2月3日(木)の午後より節分豆まき行事を実施しました。1月末から作成してもらった鬼の面をそれぞれ身に付けてもらい、いざ豆まきをしましたが皆さん鬼には当てず福に当てたい目の前にまいたいされていました。後半はしっかりと鬼を追い払い福を招いて無事に終了しました。最後に皆さんで今年はコロナウイルスがなくなり健康で平穏な生活が戻ってくるようにとお願いしました。



Contents  
～目次～  
★節分  
★便秘症  
★お知らせ

便秘症は20～60歳までは女性に多く、60歳を過ぎると男女差はなくなり、年齢を重ねるごとに有症率が高くなります。**原因**は①食物繊維の少ない食事②偏食やダイエット等の極端に少ない食事量③水分摂取不足④ストレス⑤腸の運動や筋力低下⑥排便反射の低下⑦消化器系の疾患による腸の狭窄・閉塞や蠕動運動の麻痺⑧神経系疾患による蠕動運動の麻痺⑨糖尿病・甲状腺機能低下症等の内科系疾患⑩内服薬による副作用があります。便秘に効果的な食生活は①食物繊維②プロバイオティクス(ヨーグルト)+プレバイオティクス(食物繊維やオリゴ糖)③マグネシウム(硬水(硬度の高い水)や塩)を摂る事が重要とされています。

便秘にならないようにするには①水分補給をしっかりと実施②乳酸菌・食物繊維が入った食物を摂る③適度な運動④生活リズムを整え、決まった時間にトイレへ行くようにする等意識的に取り組みましょう。また、不安に思う方は遠慮なくかかりつけ医へ相談し、ストレスを抱えない様にしましょう！

## お知らせ

### 利用体験・見学

いつでも受け付け中！



レクリエーションや入浴、  
食事や機能訓練を  
体験してみませんか？  
事前のお申し込みが必要です。  
お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ・ご相談は

☎0959-36-7878 生活相談員：長尾

福医会の  
ホームページを  
ぜひご覧ください

福医会

<http://fukuikai.com/>



3月行事

3月3日(木)

ひな祭り

桃の節句で昔を思い  
出しながら皆さんに楽  
しんでいただきます。

