



青い鳥通信5月号



青山訪問看護ステーション

便秘対策は食生活が基本

春は進学・就職・転勤などで生活環境の変化が大きい季節。新しい環境に対して心身がストレスを感じやすく加えて自律神経の乱れが生じやすいため、この時期は便秘になりやすいです。便秘になると腹痛や食欲不振・肌荒れ・肩こりなど全身に影響が出ます。食事や運動、ストレスに気をつけ、規則正しい生活を送って便秘を予防しましょう！

- ① 朝食をしっかり食べよう
- ② 水分補給と食物繊維を十分に
- ③ 腸内環境を整えよう



朝食は腸を刺激してスムーズな排便を促す為に重要です。

同じ時間に食事をとり排便リズムを整えましょう。朝の水分補給は便意をもよおす作用があるため、起床時にはコップ1杯の水分を取りましょう。また、食物繊維は腸のぜん動運動を促しスムーズな排便を導く働きがあります。健康な身体の内臓にはビフィズス菌や乳酸菌といった善玉菌が優勢に保たれています。善玉菌を増やすには、ビフィズス菌・乳酸菌を含む食品や善玉菌の餌となるオリゴ糖を含む食品を積極的に採りましょう。



＜食物繊維を多く含む食品＞

根菜類、大豆、海藻類、寒天、きのこ類 など

＜ビフィズス菌・乳酸菌を多く含む食品＞

ヨーグルト、乳酸菌飲料、味噌、漬物など

＜オリゴ糖を多く含む食品＞

大豆製品、玉葱、ごぼう、人参、にんにく など

看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	△	○	△	△	△
午後 13:00~17:00	○	△	○	△	○	△

○ 空きあり。
△ 若干、空きあり。
× 対応できる場合あり。
お問い合わせください。

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	△	○	○	○	○
午後 13:00~17:00	△	○	○	△	△	○

訪問エリア

- * 羽曳野市
- * 藤井寺市
- * 松原市
- * 堺市 東区
- * 堺市美原区 など。

ブログ 随時更新中！！

スタッフのプライベートな話が満載(?)
ぜひ、遊びに来て下さい。



<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>



青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 1-44-11 TEL 072-952-4174
(管理者: 高川香奈子) FAX 072-939-5355

青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀 4-7-3 TEL 072-931-4174
(管理者: 島貫久美子) FAX 072-937-1016

営業日: 月~土 (祝日あり)

営業時間: 8:45~17:30

