

活き活き

ふれ*♥*講座

第9回 テーマ

排泄習慣のコントロール

—便秘・下痢の改善—

講師 北条病院 副院長

中村 幹 男

日時 平成15年7月19日(土)

健康チェック 13時～

講演 14時～15時

会場 北条病院 リハビリ室

内容 ①健康チェック(血圧・体脂肪率等)

②講演

③健康相談



主催 医療法人以和貴会 北条病院

排泄習慣のコントロール

平成 15 年 7 月 19 日 北条病院 中村幹男

◎食物の流れと消化管の働き

◎排便のメカニズム

◎理想の便とは？

◎良い腸内環境を作るために重要なもの

●腸内細菌

★腸内細菌とは？-善玉菌と悪玉菌

★善玉菌の働き

酸を作る 免疫機能を刺激する

★善玉菌が減っていく原因

加齢 食生活の乱れ 肉が多い食事

食物繊維が少ない食事

●食物繊維

★食物繊維とは？

★食物繊維の効果

便秘に効く ダイエット 糖尿病予防

コレステロール低下 心臓病予防

善玉菌増加 大腸癌予防

(微量栄養素の吸収障害)

◎腸内環境の悪化によって現れる症状-病気の注意警報

便秘・下痢 腹部膨満感 食欲不振 疲れやすい

肩こり・腰痛 口臭・体臭 にきび・肌荒れ

アレルギー体質 かぜをひきやすい

◎便秘とは？

◎どうして便秘になるのか

●腸内環境の悪化：食生活の変化

●腸管運動の低下・腹筋力の低下：加齢、運動不足

●不規則な生活習慣：排便・睡眠・食事

●ストレス

●女性に多い

◎便秘を解消するためには

●規則正しくバランスの良い食事

●食物繊維を多くとる

●乳酸菌をとる

●規則的な排便習慣

●睡眠は十分に

●運動をする

●ストレスをためない

足上げ運動



1. 両足をのびて振り、手を少し後ろにつく
2. 両足をまっすぐそろえて伸ばしたまま、床から30cm<small>以下</small>の位置で15秒間静止する（最初は10秒のゆがてかまわない）

これを最初は1セット2〜3回繰り返す、慣れてから回数を増やす。1日に2〜3セット行う。

右足を伸ばしたりひねったりする運動

1. 仰向けに寝て、両ひざを立てる
2. 両手を真横に広げ、息を吐きながら足を上げて行く。そのときの姿勢で約15秒間静止する。これを7〜10回繰り返す。
3. 1の姿勢から、今度は真横に両ひざを揃し、そのときの姿勢で約15秒間静止する。次に反対側にひざを揃して同じようにする。

交互に7〜10回行う。



① ② ③

腰を痛めない腹筋運動

1. 仰向けに寝て、足を肩幅くらいに開いて両ひざを立てる
2. お腹に手をあてながらゆっくり腰と膝を上げて行く。両膝はかへそのあたりに
3. お腹の筋肉に力が入ったのを感じたらストップ
4. そのままの姿勢で10〜15秒自然に呼吸する。

これを7〜10回、継続で行う。



②〜④



1. 腰の下に枕かクッションをあてて仰向けに寝て、お腹の筋肉を伸ばすようにリラクゼーション
2. さらに、手のひらでお腹の周りを時計回りに軽くマッサージすると、大腹のぜんどう運動にも効果を与えることができる。時間は3〜5分程度でOK。お腹に力が入った感じがゆけたりする効果もある。

◎貨物積載の所要量は一日20-25グラム

飼育動物の品種	性別・年齢・性別	産肉の生産量		飼育期間
		100kg	1kgあたり	
豚		2.4	2.4	
鶏		2.9	2.9	
牛		2.7	2.7	
羊		0.3	0.3	
馬		2.2	2.2	
ウシ		1.7	1.7	
馬		1.9	1.9	
ウシ		1.1	1.1	
馬		1.8	1.8	
馬		16.0	16.0	
馬		13.3	13.3	
馬		10.1	10.1	
馬		4.9	4.9	
馬		7.6	7.6	
馬		13.2	13.2	
馬		18.4	18.4	
馬		4.4	4.4	
馬		7.0	7.0	
馬		10.6	10.6	
馬		6.7	6.7	
馬		9.8	9.8	
馬		4.9	4.9	
馬		1.4	1.4	
馬		1.2	1.2	
馬		20.3	20.3	
馬		2.8	2.8	
馬		5.0	5.0	

豚	30.1	500g	1.5
鶏	8.5	50g	4.3
牛	3.0	10g	1.3
羊	2.8	100g	2.8
馬	3.4	1kg	3.4
馬	3.7	70g	2.1
馬	2.4	91.4g	1.1
馬	2.3	92g	1.9
馬	4.8	1/2g	3.1
馬	3.5	1/4g	2.7
馬	6.2	4-5g	2.5
馬	8.2	5g	2.5
馬	1.6	1g	2.7
馬	16.2	18.40g	4.3
馬	2.9	1g	2.5
馬	0.9	1g	2.3
馬	1.5	1/4g	2.4
馬	1.7	1kg	1.6
馬	3.2	1/2g	1.3
馬	4.1	2g	0.9
馬	4.2	2g	2.7
馬	2.8	1.3/1.9g	1.0
馬	80.9	1g	0.8
馬	27.1	10g	2.7
馬	28.1	28.1g	0.9
馬	43.3	9g	3.9
馬	5.6	10g	0.8