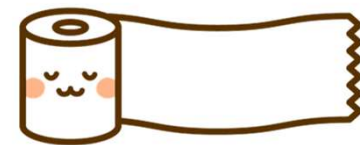


語れば奥が深い...



のおはなし



対策 (腸活習慣)

水分摂取量や運動量が減って
便秘になっていませんか？
(便秘…一般に便通が3日以上ない状態)

原因①寒さによる腸の冷えやストレス

腸が冷えて血管が縮まり、血の巡りが悪くなると、
筋肉を動かす力(力)が弱くなります。
すると、腸の動きが鈍くなり**“便を押し出す力”**
が弱くなり便秘になります。

原因②水分の不足

エアコン等で空気が乾燥すると体の水分が奪われ
ます。
水分不足になると、**腸の動きが悪くなり、便も堅
くなります。**

原因③運動不足

活動量が減ると腸の動きも悪くなります。
(室内で出来る運動をしましょう。)

快便には前傾姿勢が○
とりあえず、5分試してみよう！



対策①朝起きて、コップ1杯の
白湯とストレッチ

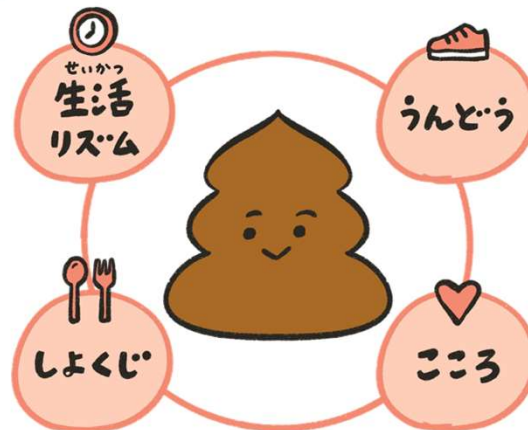
たくさんお水をもう！



対策②体を冷やさない
お腹・腰・おしりを温める

対策③食べ過ぎない!! ゆっくり
噛んで少量で満腹感を感じる

対策④体を温める食べ物、
食物繊維の多いもの、発酵食品
を摂りましょう



萩市及び阿武町の住民の皆様のための
365日24時間つかえる安心ダイヤル

萩・阿武健康ダイヤル24

健康相談・医療相談医療機関情報 等
医師や看護師等がご相談にお答えします

フリーダイヤル（携帯電話OK）

0120-506-322



お子さんが急病の時はこちらも利用できます
☎ 電話相談 #8000 (083-921-2755)
午後7時～翌朝8時（毎日実施）

ちょっと
からだにいい
はなし

安心・安全・健康に過ごしましょう

あたしの
はなしを
するわね



第一話

