

# 【日本舞踊 披露】

今回の島原楽楽広場は、

田中 美花栄様と小沢 美保様をお迎えし、

日本舞踊を披露していただきます。



日本舞踊は、習っていたり、身近な人がやっていないと、なかなか目に触れることがないですね。その普段、なかなか観れない日本舞踊を、今回は、間近で披露していただきます。

素敵なお着物や、小物なども目玉の一つです。

また、皆さまと一緒に楽しめる舞いもあるそうですよ。

では、田中様 小沢様 どうぞよろしくお願ひいたします。

# しまっち通信

第 79 号

令和元年 9 月 15 日

京都市島原  
地域包括支援センター

## ◆◇しまっち健康コラム◇◇◆



<宇衛門>

# 便秘に気をつけてお腹スッキリ!

皆さん、便秘に悩んでいませんか??便秘になったことを相談するのが恥ずかしいと思っている方もいるでしょう。原因として以下のことが考えられます。また、対策を⇒の後に記述しているので、日常生活を見直して、お腹スッキリな毎日を過ごしましょう!!

### ①食事量の減少

食事量が減少すると便の量も少なくなり、便意も感じにくくなります。

⇒普段の食事の中にヨーグルトや乳酸菌飲料、味噌などの発酵食品を取り入れよう!!

味噌などの発酵食品には多く乳酸菌が含まれており、乳酸菌を摂ることで、腸内の善玉菌が増え、腸内環境が整います。



### ②水分摂取量の減少

水分が少ないと便が硬くなり、出にくくなります。腸の動きと水分吸収のバランスがとれて便はほどよい固さで出るので、つまり、トイレが近くなるからと意識して水分を控えると便が出にくくなってしまいます。水分の控えすぎにも注意して下さいね。

⇒水分を飲むのがしんどい方は、食物繊維の多い食品を摂りましょう!!

食物繊維は胃や腸で水分を吸収して膨らみ、腸を刺激することで便通をよくします。

食物繊維の多い食品には、イモ類、野菜、キノコ類、海藻類、豆類などがあります。



### ③運動不足

腹筋の力が弱いと、排便の際にうまくいきむことができません。

⇒散歩や体操などの運動をして筋力を維持しましょう!!



### ④薬の副作用

薬の副作用で便秘になるものがありますが、出方には個人差があります。また、医師も処方してみないと分からないので、「副作用として便秘になる可能性があります」という薬を処方されて便秘になった場合はすぐに医師に相談してください。

今現在、自分の飲んでいるお薬の副作用に便秘があるか分からない場合は医師や薬局の薬剤師の方などに確認しましょう。

⇒我慢せずに医師に相談しましょう!!

# 作品介绍



今回の作品は、上田恭子様による 手編みのたわしです。

アクリルたわしは、よく聞くのですが、この糸は、アメリカにいらっしゃる娘さんが現地で購入されたもので、日本ではなかなか手に入らないそうです。ナイロンも使われている糸で、キラキラとして綺麗ですし、汚れもよく落ちるそうです。見た目もかわいく、カラフルな色使いで、見て触れるだけで、元気になります！

上田様は、小さい頃より、ビーズやレースなどを使って編みものや、手作りするのがお好きだったそうです。今でも手先が器用でいらっしゃいます。この手編みたわしは、玄関先で編んでいらっしゃるそうですが、その横には飼っているワンちゃんがいて、お話したり、なでたりして過ごされています。

上田様 今回は素敵な手作りの作品をありがとうございました。



## (18回) 前回の楽楽広場



前回の島原楽楽広場は、職員による手作りクラブでした。“アロハシャツ型つま楊枝入れ”を折り紙で作りました。皆さま細かい部分まで、丁寧に折っておられました。できあがれば、かわいい〜と何枚も折っておられる方もいらっしゃいました。

第2部は、勝谷先生の体操でした。久しぶりに優雅でパワフルに体を動かし、ココロもカラダもリフレッシュできたのではないのでしょうか。勝谷先生 ありがとうございました。

次回の島原楽楽広場は、

令和元年11月17日(日) ゆう薬局さんのお話 と 体操 を  
予定しております！