



季刊誌

しゅん  
旬

春の号 vol. 17

今年はいつもの年よりも暖かい！！という話を聞くだけで気分が良くなるものですね！  
今回はまず、みなさんが午前中に作った作品を紹介します。

### 桜づくり



今年はずいぶん早く桜が咲いたのですがわかくさでは  
もっと早い！！3月には満開でした。  
たくさんの方々に協力していただき  
きれいに咲いた桜です！



### 五月人形づくり



こいのぼりとカブトを  
作りました。作るのにかなり  
時間がかかり、どちらか  
1つしか出来ませんでした  
が、みなさんととても上手に  
作られました！！



どんどん暖かくなり、気分もいいですね！！わかくさの庭もいろいろな花が  
咲き始めました。  
先日、今年初の散歩に出かけました。庭の花を見たり、近くの公園で遊んだり  
天気もよく気持ちよかったです。これからは暖かく天気の良い日には  
「散歩に行こお～」となると思います。

庭の花を見たり



公園で遊んだり



← ピンクのこぶし  
なのでヒメコフシ  
かわいらしい花ですね。

まだ少し風が冷たかったですが  
みなさんお元気ですね！！



# ～ ヘルスニュース ～

前回に引き続き今回も「便秘」についてです。

## ★便秘の種類！！

便秘には3種類あると言われてます。

- ・弛緩性便秘 腸の動きが悪くなる事が原因
- ・痙攣性便秘 ストレスなどで逆に腸が動きすぎる事が原因
- ・直腸性便秘 排便をガマンすることにより腸が鈍感になる事が原因



自分がどのタイプの便秘かをしることも大事ですね。  
弛緩性なら運動やマッサージを。痙攣性ならまずストレスの解消を。  
直腸性なら便意をガマンせずトイレに行きましょう。

## ★便秘の解消法！！

一般的に言われている便秘解消法を上げてみました。

- ・繊維質を多く取る。 生野菜より温野菜のほうがいいようです。
- ・規則正しい食生活、食事を心がける。 特に朝食をしっかり食べる。
- ・適度な運動をする。 ウォーキング、腹筋などがおすすめ。
- ・水を朝起きてすぐに1杯飲む。 1日に2リットルくらい飲むといいそうです。
- ・お腹のマッサージ、腸に沿ってマッサージをする。
- ・便意をガマンしない。
- ・お腹を温める。
- ・よく噛んで食べる。
- ・笑う。 笑うとお腹が動くので便秘にいい。



ただ、すべてをすぐに行きしようとしてもなかなか大変なもの。少しずつでも出来ることからやりましょう。そしてそれを続けることが大切です！

規則正しく寝起きし、元気に動き、楽しく食べる。簡単なようで難しいですね。

## 新職員を紹介します。



個人情報保護のため、掲載いたしません。

今後の行事予定  
6月 手打ちそば  
7月 野外バーベキュー  
8月 夏祭り  
お楽しみに！！



### 苫都病院

テイサービスセンターわかくさ

〒 053-0021

苫小牧市若草町5丁目10-16

TEL 0144-38-2660

FAX 0144-38-2661

発行日 平成20年5月10日

編集責任者 中塚 竜也