

保健婦室から

# 健康メモ

快食、快眠、快便、健康を維持する上で欠かせない条件です。しかし、実際には便秘で悩んでいる人は珍しくありません。毎日便が出ていても少量だったり、ウンウン苦しむような立派な便秘です。

の中に病氣（がんや潰瘍等）があつて便の通りが悪くなるものと、腸の形は異常ないが働きだけが変調をきたしたものとがあります。便秘に悩んでいる人の大部分は後者の方です。

## 便秘—人知れぬ悩み

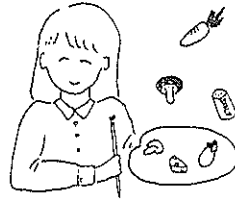
廃物（粘液など）からなつてい

て、七割は水分です。食べ物の中に繊維が多いと腸の中で水分を十分吸い込むので、便のかさが大きくなって、腸の働きも活発になり、食べ物の量が少なく便秘の原因になります。

便秘を治す方法としては、① 毎日の生活を規則正しくし、便

意がなくても毎日決まった時間にトイレに行く②便意を我慢しない③適度な運動をする④食物繊維の多い食べ物や水分をとるなどです。

また、便秘、下痢を繰り返す、便に血が混じるといった場合は早めに精密検査を受けましょう。



## 健康とシエイプアップはヨガで

毎月第一・三土曜日の夜、奈路公民館で、井口洋子先生を囲んでの奈路の主婦の楽しい集まり。三十五歳から七十三歳まで九人でヨガを習っています。

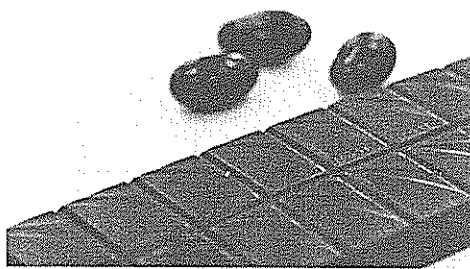
始めて四年。体が柔らかくなり、ポーズも決まるようになりました。背筋や手足を伸ばしていると、血の巡りが良くなって、体の調子がいだけでなく、シ

エイプアップの効果もあります。

◇ ◇

いきいきライブに登場していただくグループや個人を募集しています。市内でいきいきと活動している皆さん、南国市広報委員会（〒783 南国市大畑 甲二三〇一 ☎2111内線 423）までご連絡ください。

## これはなんでしょう



親子クイズ 226

### 第225回当選者発表（敬称略）

（応募総数20通）

浜田将（岡豊町）

川添記代子（岡豊町）

森真理（歌前町）

栃本梨沙（大畑）

前田圭（田村）

お便りの中から皆さんの思い出の一部をご紹介します。

○私たちの子供のころは祖父が縄をない、しだを取ってきて、だいたいをつけて作ってくれました。

○おばあちゃんやお父さんに、元というか太くなっている方を朝日の方向に向けて飾ると言われて、近所で反対になっているのを見て、笑ってしまいました。

私知っているのに、大人の人知らないとは。ちなみに私は11歳です。

○自分たちが子供のころは山から松や竹を切ってきて「かど松」を作ったり、しだを取ってきて「しめ飾り」を作ったりするのを、わくわくしながら見ていたものです。

○おじいちゃんが生前は、器用にわらをなつて作ってくれていました。

答えについての思い出などもお待ちしています。

■しめきり 2月20日

■あて先 〒783 南国市大畑 甲二三〇一 南国市広報委員会 親子クイズ係

■賞品 正解者の中から抽選で5人に図書券を進呈

○第225回親子クイズの答えは、しめ飾り（しめ縄）でした。