

5.

排泄便秘予防の「3つのS」 ＝水分・姿勢・スケジュール

高齢者に多い悩みの一つが便秘です。

薬に頼る前に「3つのS」で自然な排便を目指しましょう。

3つのSとは？

1. **水分**：コップ 6～8 杯を小分けで飲む
2. **姿勢**：足を床につけ、前かがみで排便
3. **スケジュール**：朝食後など決まった時間にトイレ習慣

チェックポイント

- ・ 3 日以上便が出ていない
- ・ 強くいきまないと出ない
- ・ 下剤を自己判断で使っていないか

困ったときは

腹痛や嘔吐を伴う便秘、便秘と下痢の繰り返しは受診が必要です。