

『みずめしうんうん』ってご存じですか？

『水』『食事』『排便』『運動』の事をいいます。

体調を整える事は、病気になりにくい体を作り、健康の秘訣です。『水』『食事』『排便』『運動』はお互いに影響しあい、ひとつに偏りすぎないように、程よくバランスを保つ事が大切です。

『みず』こまめな水分補給をしましょう。

●目標：1日に1500ml以上

ポイント

☆誰かと一緒に飲む。

☆好きな飲み物を飲む（コーヒーやお茶でもOK）

※ご存じのとおり、アルコールは水分には含まれません！

※病気などで水分制限がある方は、主治医と相談を！

☆水分の多い、寒天やゼリーを食べましょう。

水分を飲まないと、『元気がなくなる・ぼんやりする・落ち着かなくなる・言葉があいまいになる・一日うつらうつらする』……といった症状がでます。



『めし』規則正しい食生活を送りましょう。

●目標：1日3食食べる。

ポイント

☆朝食もちゃんと食べる。

☆野菜や海藻類を積極的に食べる。

☆タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品など）を食べましょう。

歳を重ねると、低栄養になりがち……。消化吸収機能の低下・食事摂取量の低下・活動力低下・体力の低下により疲れが出やすくなります。疲れが出ると、注意散漫、何をしても面倒になり意欲の低下に……。

『うんち』自然な排便に努めましょう

●目標：自然な排便

ポイント

☆1～2時間おきにコップ1杯の水分を飲む。

☆雑穀・豆類・イモ類やマグネシウムの多い「ひじき」「ごま」など食べる。

☆自分に合う運動をおこなう。

便秘になると『イライラ』してきます。腸にたまった『便』が直腸を刺激して交感神経が優位に。そのため、興奮したり落ち着かなかったりします。



『うんどう』全身を軽く動かす運動をしましょう。

●目標：1日散歩2km、体操30分

ポイント

☆有酸素運動であること

☆一緒に運動できる仲間をつくる

※地域で開催されている『地域サロン』や『いきいき百歳体操』に参加も効果的。

運動のポイントは、『全身運動』『有酸素運動』『立つ・歩くを取り入れた運動』です。



参考資料

『みずめしうんうん』について (<https://paperzz.com/doc/6161231>)
水・メシ・便・運動 はてなの解凍 (ee-life.net/hatena/ninchi.care.html)