

定期総会迫る

美心会の1年は元日に始まり、大晦日で閉める暦年形式だ。年1回の総会開催は、会則で2月の第一土曜日と定められている。総会の議題として「2022年の活動報告」「2022年の会計報告」「2023年の活動計画」「2023年の予算案」「その他」が考えられる。会則どおりの開催となれば、今年は、2月4日(土)の練習終了後、開催のはこびとなる。

便秘対策 簡単な体操で

高齢になると便秘に悩む人は多い。特に寒い冬場は体を動かしにくくなり、水分摂取も控えることからなりやすい。室内でできる運動を習慣づけて、快便生活を目指したい。

なぜ、シニアは便秘になりやすいのか。

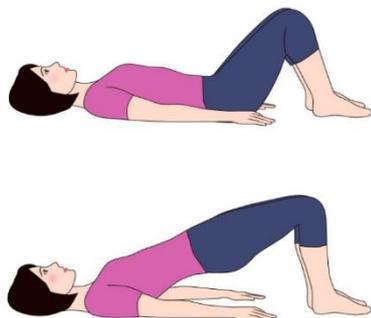
大阪公立大医学部付属病院消化器内科の医師、大谷恒史さんによると、加齢や体を動かす機会の減少で腹筋など様々な筋力が落ち、大腸が便を直腸まで押し出す「蠕動運動」が起きにくくなる。糖尿病や神経系の病気など基礎疾患が原因の場合もある。

大谷さんは「3日以上出ないか、4回に1回以上が硬い便であれば、便秘の可能性があると考えられる」と話す。

対策の一つが運動だ。医療法人豊和会（三重県志摩市）はユーチューブで高齢者向けに「便通体操」の動画を公開している。どれもベッドで寝たままでできる。

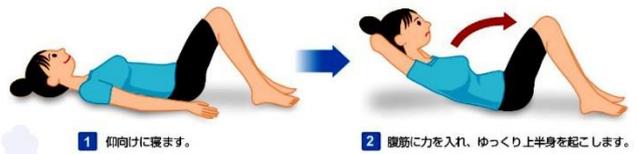
お尻上げは、
あおむけに寝
て両膝を立て、
お尻を背中中
りまでゆっく
り上げて。難し
ければお尻だ

便通体操（お尻上げ）



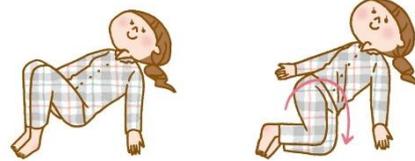
け浮かしながら、キュッと締めるように力を入れる。

腹筋運動



「腹筋」は腰を痛めないように、肩甲骨が床から離れる程度で十分だ。できなければ、へそをのぞき込むように頭を上げるだけでよい。いずれも10回繰り返す。

あおむけの状態で両膝を抱える運動（10回）や、



同じくあおむけで両膝を立ててから左右に倒す運動

（往復3回）も効果的だ。この4種類を朝起きて寝床で行う。人によっては股関節や腰、首などに痛みがあるため「絶対に無理をせず、できる範囲で継続する」。

問題がなければ各運動の回数や頻度を増やしてもよい。運動の前後には腹式呼吸で腸を刺激したい。あおむけで腹に手を当て5秒かけて鼻から息を吸い、10秒かけて口から吐ききるのを3回繰り返す。便秘の放置は痔の原因につながり、ひどくなると腸が閉塞したり、潰瘍ができたりする。排便時の強いいきみで心臓の病気を引き起こす危険もあるという。大谷さんは「特に高齢者は、早い段階で医療機関に相談してほしい」と助言する。

美心会回顧録 Vol.7

美心会だより第22号より

高探馬は馬の高いところを探るという意味で、鞍の部分を手で触る所作に似ているところからきています。

左足引き、左手で相手の腕を引き込みながら、右手が切掌で相手の頸動脈を擦るように突き出します。

次に左手が貫手で喉をめぐらせて突き出します。

右手は丸みをおびさせ、左手はまっすぐに伸びます。身を引いた反動が、手の攻撃に生きてきます。