



倉敷老健通信

令和 8 年
春号
VOL. 3

【季節のお便り】

3月4日に一日遅れのひな祭りのお祝いで『おやつバイキング』を開催しました。和菓子に洋菓子と沢山の種類が用意されており、皆さん真剣に悩みながら好みのおやつを選んで楽しんでおられました (*^_^*)



4月は恒例の倉敷平成病院駐車場での
お花見散歩を楽しみました。

例年この時期は意外と風が冷たく春とは思えない防寒対策で挑みますが、今年は『ぼかぼか陽気』に恵まれて、満開の桜をゆっくりと見物できました。

実務研修中のインドネシア人技能実習生の皆も、送迎に写真撮影にと汗をかきながら大活躍でした。皆さんと一緒に楽しいひとときを過ごして、初めての日本の春を大満喫できたようです。



【作品介绍】



【健康コラム】

『便秘』のお話



食事や水分量の不足、運動不足だと便秘になりやすいと言われていますが、実は精神的なストレスも大敵です。70歳を超えると急激に便秘人口が増えますが、最近では子供の便秘も増えているそうです。

排便回数が多くても、便が硬い、強いいきまないと出ない、残便感があるなどの症状が続く場合には便秘症の可能性がります。

爽やかな時期となりましたので、食事・運動に加えてリフレッシュやリラックスに繋がる趣味活動による『便活』にも挑戦してみてください。

生活習慣を見直しても改善しない場合は、「たかが便秘」と思わずに早めに医師に相談してみて適切な治療を受けましょう。

