



6.14日



地域の関係機関とコラボし、皆さまの安心・暮らしを支える場となりました。



地域の方とのコラボ企画

健康チェック・健康測定コーナー

骨密度や肌年齢など、今のからだの状態を多くの方に体験いただきました!



皆さん、野菜足りていますか?



体験・遊びコーナー



防災講座から手芸、輪投げまで! 世代を超えて楽しめるイベントとなりました。

家族で手作り体験



骨密度検査



Main event!!
素敵な音色にうっとり♪



堀江中学校吹奏楽部演奏会



堀江中学校吹奏楽部による素晴らしい演奏に、会場全体が包まれました!

HOSPICO+

広報誌「ホスピコプラス」
第4号 (2026年10月1日発行)

社会医療法人 寿楽会
HOSPICO OHNO 大野記念病院

お問い合わせ

企画課
〒550-0015 大阪市西区南堀江1-26-10
TEL:06-6531-1815 FAX:06-6536-6390

大野記念病院
ホームページ



HOSPICO+

大野記念病院 広報誌 「ホスピコプラス」

Autumn

2026.10



特集

今日から見直す、健康習慣

04

便秘や下痢は体質だけでなく**毎日の食生活や生活リズム**が関係していることがあります。

野菜やきのこ、海藻が少ない食事、発酵食品をあまり摂らない習慣、

水分不足や食事時間の乱れなどが重なると腸内細菌のバランスが崩れ、

腸の動きや腸内環境に影響する可能性があります。

そこで今回は**腸の調子を整える**ために**今日から見直せる食習慣や食べ方**を紹介します。

今すぐできる 3つのポイント

Point

1

食物繊維とオリゴ糖を“足す”

水溶性・不溶性の食物繊維をバランスよく摂ることが大切です。野菜、きのこ、海藻、果物、玄米、根菜などを毎食一品プラスすることから始めます。また、バナナ、タマネギ、ゴボウ、大豆製品などに含まれるオリゴ糖は善玉菌のエサになります。



水溶性食物繊維



不溶性食物繊維



発酵食品

Point

2

発酵食品を“毎日少しずつ”

納豆、味噌、キムチ、ヨーグルト、甘酒などの発酵食品を日々の食事に取り入れます。一度にたくさん食べるのではなく、少量でも継続することがポイントです。



オリゴ糖

Point

3

水分と食事リズムを“整える”

水分不足は便が硬くなる原因になります。常温の水をこまめに飲むこと、朝食を摂って腸を動かすこと、夜遅い食事を避けることなど、食事のリズムを整えることを心がけましょう。



HOW TO EAT - 食べ方の例 -

朝食に
ヨーグルトやバナナを
加える



味噌汁に
きのこや
海藻を足す



主菜だけでなく
副菜を
一品増やす



CHECK LIST

腸の不調につながる食習慣

- ☐ 野菜・きのこ・海藻をあまり食べない
- ☐ 外食や惣菜が多い
- ☐ 発酵食品を食べる習慣が少ない
- ☐ 水分をあまり摂らない
- ☐ 朝食を抜くことが多い
- ☐ 夜遅い時間に食事をする人が多い
- ☐ 便秘と下痢を繰り返すことがある

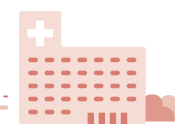
➡ 2つ以上当てはまる方

腸の調子に関わる食習慣が、**複数不足しているサイン**かもしれません。まずは1つ、**今日の食事に足せるものから**始めてみましょう。

➡ 4つ以上当てはまる方

食物繊維・発酵食品・水分・食事リズムなど、**複数の面から見直したい状態**かもしれません。便秘や下痢が続く場合は、**自己判断せず**相談も検討しましょう。

便秘や下痢が長く続く、強い腹痛がある、血便が見られる場合は、自己判断せずに医療機関へ相談しましょう。



長時間の座りっぱなしは**健康を損なう原因**になります。からだを動かさない生活は**生活習慣病や心血管疾患、メンタル不調、認知機能低下、フレイル等**のリスクを高めます。特に日本人は座っている時間が長い傾向にあるため、運動習慣がある方でも長時間座り続けると効果が十分に発揮されにくくなります。「運動しなければ」と意気込まず、まずは**座りっぱなしの時間を減らし**日常の中で少しでもからだを動かすことから始めましょう。

今すぐできる **3つのポイント**

Point

1 30分に一度、立ち上がる

長時間座り続けず30分に一度を目安に立ち上がったたり、少し歩いたりしましょう。座っている時間をこまめに区切ることがからだを動かす第一歩になります。



Point

2 いつもの移動で、 少しだけ活動量を増やす

通勤や買い物では歩く速度を少し上げる、エレベーターではなく階段を使うなど、日常の動きを増やしてみましょう。無理な運動ではなく、生活の中で自然に動く機会をつくるのがポイントです。



Point

3 「+10分」から始める

いきなり長時間の運動を始める必要はありません。まずは1日10分多く歩く、家事の合間にストレッチをするなど、できることから少しずつ取り入れてみましょう。

続ける
コツ

スマートフォンや歩数計で歩数を記録すると、自分の活動量がわかるので続けるきっかけになります。**成人は1日8,000歩、高齢者は1日6,000歩**を目標に、急に頑張りすぎず少しずつ増やしていきましょう。



身体不活動に関わる主な健康リスク



CHECK LIST

今日からできる身体不活動対策

- ☐ 気づけば同じ姿勢のまま時間が過ぎている
→ **30分ごとに立ち上がる・歩くこと！**
- ☐ 近い距離でもついラクな移動を選んでいる
→ **歩く速度を少し上げてみること！**
- ☐ 階段よりエレベーターを選ぶことが多い
→ **できるだけ階段を使うこと！**
- ☐ デスクワーク中は肩や腰が固まりがち
→ **合間にストレッチや体操を入れること！**
- ☐ 「運動する時間がない」と後回しにしている
→ **1日10分だけ多く動くこと！**

→ **2つ以上当てはまる方**

座りっぱなしの時間が長くなっているサインかもしれません。まずは**30分に一度立つ・1日10分多く動く**など、できることから始めてみましょう。

→ **4つ以上当てはまる方**

日常の身体活動量が不足している可能性があります。**痛みやしびれ、転倒の不安**がある場合は、無理に運動を続けず、**専門職への相談**も検討しましょう。

日常のちょっとした動作が健やかな体づくりにつながります。
からだの不調は放置せずに医療機関へ相談しましょう。



「ぐっすり眠れている」と思っているでも実は眠りの質が下がっていることがあります。
秋から冬にかけては激しい気温差や乾燥、日照時間の変化などから体調を崩しやすく
睡眠のバランスも乱れがちな季節です。
日常のちょっとした不調のサインに気付くことが心身を整える一歩になります。
まずはご自身の眠りの質をチェックしてみませんか。

あなたの
今の睡眠は何点？

☐ 朝起きても疲れが残る

☐ 夜中に何度も目が覚める

☐ 午後についウトウトする

☐ 休日に寝だめをしている

☐ 最近いびきが気になる

睡眠の質が分かる 3つのサイン

Point 1 朝・昼の不調が続いている

朝起きても疲れが残っている、頭がなんだか重い、日中に強い眠気がある、集中力が続かない。こうした不調は睡眠の質が下がっているサインかもしれません。「年齢のせい」「忙しいから仕方ない」と見過ごさず、まずは朝や昼の体調に現れる小さなSOSに目を向けてみましょう。



Point 2 夜中に何度も目が覚める・いびきが気になる

夜中に何度も目が覚める、眠りが浅い、いびきを指摘されるなどの症状は睡眠の質が下がっているサインです。特に大きないびきや無呼吸の指摘がある場合は、睡眠時無呼吸症候群(SAS)が隠れている可能性もあります。「よくあること」と思わず、症状が続く場合は一度相談してみるのがおすすめです。

1.

寝る前のスマホを控える
2.

朝日を浴びる
3.

軽い運動を取り入れる
4.

温度・湿度を管理する
5.

就寝時間を整える



Point 3 秋冬は睡眠が乱れやすい季節です

秋から冬にかけては冷えや乾燥、日照時間の変化などで睡眠が乱れやすくなります。寝室の寒さ、部屋の乾燥、鼻づまり、寝る前のスマホ操作、就寝時間が不規則など、身近な環境や習慣が眠りの質に影響することがあります。まずは寝室環境や就寝前の過ごし方から見直してみましょう。



当院では睡眠時無呼吸症候群(SAS)専門外来で
検査・治療を行っています。まずはお気軽にご相談ください。

CHECK LIST

こんな症状はありませんか？
睡眠時無呼吸症候群(SAS)のサイン

- ☐ いびきが大きいと言われた
- ☐ 呼吸が止まっていると言われた
- ☐ 朝起きると頭が痛い
- ☐ 日中に強い眠気がある

➡ 1つでも当てはまる項目がある方

「年齢のせい」「疲れのせい」と見過ごさないことが大切です。
睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、適切な検査と治療で改善が期待できます。