

10月の目標

生活のリズムを整えよう ～規則正しい排便を促すには～

毎日排便がない、排便時に痛がるなど排便に関する悩みは意外と多いです。規則正しい排便を促すには「トイレに座る習慣をつくる」「痛くないウンチにする」「リラックスした環境をつくる」の3つがポイントです。

✿ トイレに座る習慣をつくる

朝食後がおすすめですが、時間の余裕がある夕食後でもよいです。出そうになくても**5分間座る**ことで体にリズムを覚え込ませます。5分以上座る必要はありません。

✿ 痛くないウンチにする

- 朝起きてすぐコップ一杯の水や麦茶を飲むと腸が刺激され動き出します。
- 海藻類、キノコ類、果物など食物繊維を少しずつ増やします。
- オリーブオイルなどの油分はウンチの滑りをよくします。ヨーグルトや納豆などで腸内環境を整えます。



✿ リラックスした環境をつくる

- 出なくてもトイレに座ったことをしっかり褒めてあげてください。シール貼りを取り入れると楽しいです。「まだ出ないの」「早くだして」などの声掛けはプレッシャーになり逆効果になります。

はやね はやおき あさごはん



◎ 起きるということ

セロトニンの役割

目が朝の光を感じると「セロトニン」が分泌されます。セロトニンには、脳と体を覚醒させ日中の活動をしやすくするとともに心のバランスを整える（イライラを抑え機嫌の良い状態にする）役割があります。さらに、夜の眠りを誘う働きを持つ「メラトニン」を作る材料にもなっています。昼にセロトニンがしっかり分泌されないと機嫌が悪くなったり、メラトニンが不足して夜の寝つきが悪くなります。セロトニンの分泌を増やすには『太陽の光』『リズムカルな運動』『人と関わること』が大切だと言われています。

✿ 朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。

- 網膜が光を感じるとセロトニンの分泌が始まります。

✿ 朝ごはんをよく噛んで食べましょう。

- 「よく噛んで食べる」ということは、リズムカルに口を動かすということです。リズムカルな運動には、体を動かすことの他にもよく噛んで食べるということも含まれています。

✿ 日中は元気に体を動かして遊びましょう。

- 明るい環境で体を動かすことは、疲れて寝つきを良くするだけでなく、セロトニンを増やす効果もあります。家族や友だちとコミュニケーションをとることで気持ちも安定します。

昼間にセロトニン分泌の多い生活をする、夜にはメラトニンがたっぷりと分泌されてぐっすり眠ることができます。それが、規則正しい生活リズムに繋がっていきます。