

けんこうこうざがつかきん  
**健康講座8月18日(金)**

にしなりしみんかんかいごごじ  
**西成市民館3階 午後2時～3時**

べんぴ  
**便秘** について

べんぴねんれいかさわりあいふけいこうひといちようしょうか  
便秘は、年齢を重ねるとその割合が増えていく傾向にあります。人は胃や腸で消化  
きゅうしゅうされなかつたふようものを便としてはいせつしています。便秘のため便が排せ  
せられないと、腸内で便に含まれているすいぶんさいきゅうしゅうで  
されないと、腸内で便に含まれている水分が再吸収されてしまい、ますます出にく  
かたべんちようないあくだまきんそうかちようないかんきようあつか  
い硬めの便になってしまったり、腸内の悪玉菌が増加し、ますます腸内環境が悪化  
してしまったりと悪循環に陥ります。今回は便秘の予防・改善方法を学習しましよ  
う。



しゅさいにしなりしみんかんそうごうそうだんまどぐち  
主催：西成市民館・あいりん総合相談窓口

きょうさいえぬびいおうほうじんれんらくきょうぎかい  
共催：NPO法人サポーターティブハウス連絡協議会

きょうりよくみなみおおさかはんぱいかぶしきかいしゃ  
協力：南大阪ヤクルト販売株式会社

