

解消させたい
おなかの渋滞…

緩和方法、
図書館で探しませんか？



便秘には種類がある。だから原因や対策や解消方法にも種類があります。

皆さんのおなかの具合はいかがですか。

自分は便秘だ！と思っている皆さんは、本当に便秘なのでしょうか？

そして、毎日出ているから自分は便秘ではない！と思っている皆さんは、本当に便秘ではないのでしょうか？

そもそも便秘とは、どういうことを指すのでしょうか？

一言に『便秘』と言っても便秘には種類があり、これをきちんと把握しなければ、
これまた種類のある対策の中から、それぞれに合った対応ができず
いつまでも治らない便秘となってしまうのです。

また、便秘や間違った対応が引き起こす病気や症状も知っておかなければ
未然に防いだり、早期に気づき大事に至らないように治療につなげたりすることが出来なくなってしまいます。
便秘は万病の元と言われており、心身の健康やダイエット・美容にも深く関係しているのです。

まずは便秘や便秘のメカニズムをよく知り、正しい対策や解消方法を実践することが大切です。

市立小諸図書館と一緒に正しい知識と対策を知り

心身の健康のために、質の良いお通じを目指してみませんか？



市立小諸図書館
KOMORO CITY LIBRARY

2017年2月1日～2月28日 ころとからだのひろば

『企画展示：めざせ、おなかスッキリ！ 放っておけない便秘のこと』

『介護コーナー企画：筋力低下と便秘』