

開催日

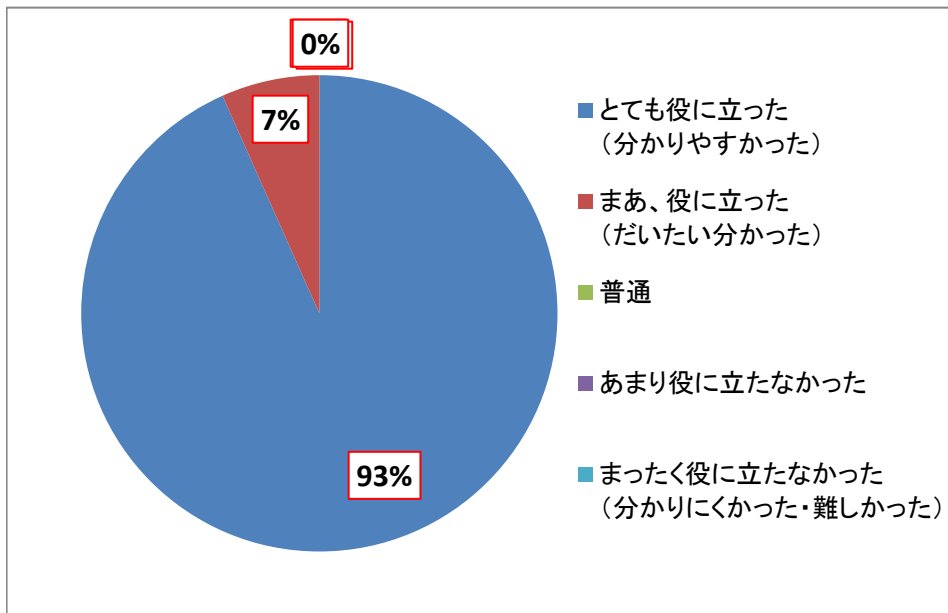
2023/10/2 テーマ 便秘・下剤について

申込者 津軽保健健康づくり委員会ストレッチ教室

アンケート結果

配布 20 件
回収 15 件
回収率 75.0%

評価	合計	
とても役に立った (分かりやすかった)	14	93%
まあ、役に立った (だいたい分かった)	1	7%
普通	0	0%
あまり役に立たなかった	0	0%
まったく役に立たなかった (分かりにくかった・難しかった)	0	0%
感想	14	
質問	0	
要望	0	



感想	<ul style="list-style-type: none">・便秘ほどではないが、身近なことで対応できることがわかり役立った。・便をだすのが当たり前におもっていました。今日のお話を聞いて身体に大事なことだと知りました。・母が便秘で苦労しました。幸い私は大丈夫ですが、今日の講話はとても役立つと思います。・毎日下剤を2種類とだ安くなる薬と3~4種類飲んでいますが、食が細く便秘が10月~12月位出ないので普段困っています。・とても分かりやすく、排便の大切さを説明して下さいました。高齢になるほど、何か障害がでること恐さも味わった。・毎回、頭がこんがらがっているが良かったです。・わかりやすく助かりました。(食物繊維の話等)・やたら下剤を服用してもダメなんだと思った。規則正しい生活をしてゆく。・便秘の薬で野菜が足りないみたいで頑張ってみます。・自分の排便のことを確認出来て大変良かったです。この生活を続けて移行と思いました。・今日はとても役に立ちました。朝昼晩と食事に気を付けてるので、なるべく肉、魚、野菜、海藻、豆など考えて食べています大食いなので、でも体重増えません。・黒豆茶ほしいです(帰り寄ります)・排便スタイルは参考になりました。
質問	
要望	