



12月



デイケア
ふれあい新聞
担当: 吉盛

寒さが身に染みる季節となりました。
風邪などひかないように、健康に気をつけて過ごしましょう。

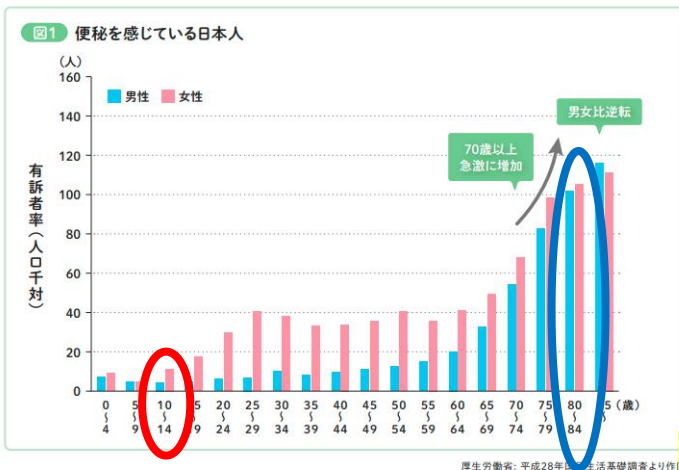


師走



さて皆様から「お通じがなかなか出ない」との声が良く聞かれます。
今回は便秘について紹介したいと思います。

便秘は、**女性**が多いから**男性**は関係ない？



80歳頃になると**男女差がほとんどなくな**ってしまい、男女差が**逆転して男性の方が多**くなります。

下剤を飲めば大丈夫？

下剤は使い続けてしまうと腸が**刺激に慣れて、下剤の量が増えて**いきます。それを防ぐ為にも下剤の前には

- ①水分補給(便を柔らかくする)
- ②食物繊維をとる(便の量を増やす)
- ③適度な運動を行う(腸の動きを促す)

以上のことを試してはどうでしょうか。

「のの字マッサージ」でお通じを促そう

ここでお通じを促す「のの字マッサージ」を紹介します。



- 1.おへそに両手を置きます。
- 2.おへそから少し下に行き、右にぐるりとお腹全体を一回転します。
- 3.10分程度続けてください。

このマッサージにより腸を刺激してお通じを促します。



T様 87歳 R2年7月より利用開始

車椅子で移動され、**移乗・起き上がり動作は2人で介助**が必要な状態で、**着替えも一人では困難**な状態で生活されていた。夜間帯はトイレに3~4回行かれ、その**都度家族を起こす**など**家族の介護負担が大きい状態**でした。

	利用開始時(7月)	現在
足の力	14N	30N
腕の力	16N	21N
10M歩行	測定不可	1分51秒

11月末までに**移乗・起き上がりは一人で可能**になりました。**夜間帯のトイレも一人で実施可能**になり、**家族の介護負担が軽減**されています。

利用開始当初は歩行が難しかったのですが、今では**歩行器を使用し20m程歩行が可能**になっています。

また、**茶碗を洗うなどの家事動作も少しずつできるよう**になっておりご本人様・ご家族も喜ばれています。

休業のお知らせ

12月30日 (水)	12月31日 (木)	1月1日 (金)	1月2日 (土)	1月3日 (日)	1月4日 (月)
営業中	休業	休業	休業	休業	営業中

今年**は12月31日~1月3日迄休業**となります。
来年も宜しくお願い致します。

