

# よこすか訪問看護ステーション

## 風のたより 41号 R6年9月 発行

### 実は、便秘になりやすい高齢者

### ～“スッキリ”とした毎日を送っていただくために～

便秘になるとおなかが張って、不快に感じた経験のある人も多いと思います。便秘も続くと、食欲不振や倦怠感を起こしやすくなるだけでなく、集中力の低下やイライラしたり、ひどい場合には腸閉塞などを起こすことがあります。たかが便秘、されど便秘。便通がよくないときは早めの対策が肝要です。

### 高齢者にこそしっかりやってほしい便秘対策

#### ・日頃から水分補給を

こまめに少しずつ水分補給しましょう。



#### ・食物繊維を摂りましょう。

食物繊維は胃で消化されずに腸に届くため、腸を刺激して便の容量を増やす効果があります。野菜やきのこ類が入ったおかずを取り入れましょう。



#### ・適度な運動や「の」の字マッサージをしましょう

適度な全身運動は腸の動きを促進します。高齢者の場合、散歩や体操、家事など日常的に軽い運動を取り入れるだけでも効果が期待できます。さらに、体の筋力が維持されることで、排便時にお腹に力をかけやすくなります。



手のひらでおなかを押さえ、時計回りに「の」の字を描くように動かします。腸のぜん動運動を促してくれます。

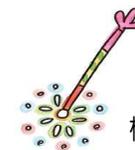


#### ・薬の副作用

かかりつけ医へ副作用として便秘になる可能性がないか聞いてみるとういでしょう。色や形など詳しく説明できるといいと思います。(図を参照)

	コロコロ	カチカチ	健康	ほっそり	ドロドロ	ビチビチ
黄						
オレンジ						
茶						
黒						
深緑						

食事や水分などに制限のある方は、主治医や担当看護師にご相談ください。



6月1日から新しく事務の山本さんが  
仲間になりました！

『至らぬ点、多々あると思いますが、  
よろしく願いたします。』



よこすか開国花火大会

10月6日 日曜日



よこすかみこしパレード

10月27日 (日)



訪問看護相談室

訪問看護に関する事を看護師がお答えします。  
家族で介護できるかな？ 家で生活できるかな？  
通院してから容態が急変したらどうする？  
そんな悩みにお答えします。

毎月 第2水曜日 9時～11時  
要 電話 予約 046-824-3065



夏バテ・秋バテを予防して、生活を楽しみましょう。

体調管理について、訪問時にご相談ください。

公益財団法人・横須賀市健康福祉財団  
よこすか訪問看護ステーション  
編集 秋本 上原 星

