

@H.N.SO\_OYASUKI



HP

## 高齢者の便秘について 第①弾



### 加齢により便秘になりやすい原因

- ・便意を催しにくくなる→若い頃に比べて食事の量が減る＝大便の量が少なくなる
- ・便が硬くなって出にくくなる→加齢に伴って、腸の動きが低下すると大便が腸にとどまる時間が長くなる
- ・便を押し出しにくくなる→排便をするときに必要な腹筋や肛門括約筋が弱くなる
- ・その他に、、、薬の副作用、便の存在を感じる感覚が低下する、運動量の低下などもあります。

### 意識したい日常の便秘予防

#### ●食事の食べ方の工夫

朝食をしっかりととりましょう。大腸の蠕動運動が刺激され、便通につながります。

日々の食事量を減らさないことも大切です。食べれる時に食べられる量を少しずつでも食べるようにしましょう。

#### ●水分摂取の工夫

喉の渇きを感じにくくなってきているので、こまめに水分を摂りましょう。

便秘対策としては、起床時に冷水や冷たい牛乳を飲むと、腸が刺激されて排便を促す効果を期待できます。

#### ●生活習慣の工夫

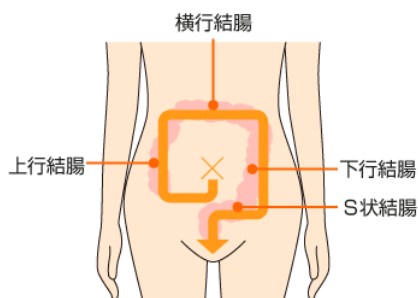
便意がなくても決まった時間にトイレに行く習慣を続けてみてください。

徐々に排便のリズムが整い、便秘の解消が期待できます。おすすめは朝食後です。

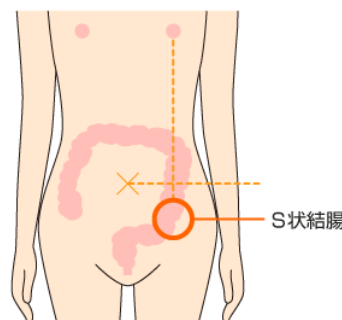
#### ●運動やマッサージ



おなかの **の** の字マッサージ



●まずは[の]の字にマッサージ



●次にS状結腸を押す

看護師：寺崎逸美

## 舌の観察とケア



舌の観察項目としては、色・形状・乾燥の有無・舌苔の有無・病変の有無を確認しましょう！  
前癌病変である**白板症**や**舌癌**を発見する場合もあるので、ペンライトで舌の裏までしっかり観察を！



### 舌苔のケアについて

舌苔って、、、舌の表面にある舌乳頭の間  
に付着した食べカスや汚れ

舌苔が厚くなると



口臭 味覚障害  
誤嚥性肺炎のリスク

経口摂取をしていない要介護者は  
飲食をいがないことによって  
唾液の量が減り、自浄作用もなくなり、  
舌苔が厚く固くなります！

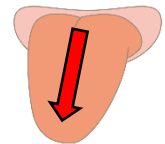
### 舌苔の除去方法

まずは**リフレケア**！保湿して、汚れを浮かせる。



舌乳頭を傷つけないように優しく！一度に除去しようとせず、数回に分けて清掃しましょう！

舌ブラシやスポンジブラシを使用  
奥舌から舌尖にかけて除去します



看護師・日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士：藤中雪子

## ためぎで商売繁盛



4月に滋賀旅行に行きました(^^)/  
滋賀県信楽町は信楽焼のためぎが有名です。  
なんとなく憎めないこの姿かたちは  
「八相縁起」と呼ばれる縁起を表しています。  
笑顔・大きなお腹・通い帳・金袋・笠  
大きな目・徳利・太いしっぽ  
八つの縁起物、、、ひとつひとつ意味があるので  
調べてみて下さいね！

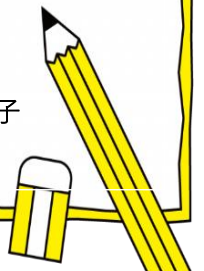


理学療法士：手藁文基

## 管理者ごだまの一言

今年は早くも梅雨シーズン到来となりました。  
この時期、自立神経のバランスが乱れやすく、  
頭痛やだるさ、やる気が出ない等を感じやすくなります。  
対処法は規則正しい生活と内耳の血行を良くするために  
耳の後ろを温めることやマッサージも効果的です。  
ぜひ試してみてください(\*^^\*)

管理者：児玉恵美子



医療法人優誠会 訪問看護ステーション穩 (やすぎ)

〒811-1324 福岡市南区警弥郷1丁目14-8 大長ビル 205号

TEL : 092-589-3011 FAX : 092-589-3021