

なるざ 健康新聞

NO.88 平成 29 年 3 月

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目 302 番地

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス

TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.jp/

== もくじ ==

1. 健康な排便習慣のために！
2. 在宅生き生き便り

担当：前田・西



健康な排便習慣のために！

排便って健康を維持する上で重要な役割です。しかし、実際は便秘で悩んでいる方は意外と多いと思います。

私たちが食事をしてから便として排泄に至るまでの時間はおよそ **24~72 時間 (1~3 日)** です。

そのため、3 日以上排便が無い状態を一般的には便秘とされています。ただ個人差があるので、排便間隔だけで便秘と判断するのは難しいようです。

より注目したいのは、排便する時に大変か否か、便が残った感じがあるかということです。

そこで今月は**便秘の改善に役立つ事**をお知らせします！

1. 排便を促進させると言われている食品

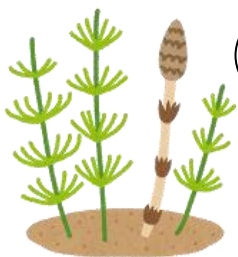
便を軟らかくする	海藻、こんにゃく、オクラ、バナナ、リンゴ等
便の量を増やす	たけのこ、ゴボウ、豆類、イモ類、キノコ類、玄米等
腸内の善玉菌を増やす	ヨーグルト、納豆、キムチ、チーズ、オリゴ糖等
腸の動きを促す	唐辛子、ガーリック、玉ネギ、サツマイモ、ブルーベリー等
便を出しやすくする	オリーブオイル等



2. 生活習慣の改善

ストレスの蓄積や不規則な生活は便秘の原因となります！

- ・十分に睡眠をとる。
- ・好きな事を楽しんでストレスを解消する。
- ・お腹に刺激を与える筋肉トレーニングやストレッチを取り入れる



お腹をねじるストレッチです。皆さんもチャレンジしてみてください！



在宅生き生き便り

Uさんは月に1回のペースで、夕ご飯のおかずを作ることをリハビリとして行っています。



料理という作業は、五感をフルに使い、脳の働きを活性化させる効果があります。例えば、何を作るか決めるときは、昨日食べたものが何だったかを思い出していたり、季節を感じていたり、いろいろなことを自然に考えて、自分の食べたいものや作りたいものを決めていきます。実際に料理をするときは、包丁や火を使うので、ちょっと緊張した状態のなかで、手順を考えながら作業しています。時間も気にしていません。出来上がってくると、おいしそうな匂いがして、味見をして・・・まさに五感を使い、脳はフル回転しています。出来上がったときの達成感や家族に食べてもらう喜びなども加わると、より効果は倍増します。



Uさんとの料理リハビリでも効果を感じています。

Uさんは左片麻痺・高次脳機能障害があり、体操や運動では動作にぎこちなさがありますが、料理をしていると動作がスムーズになっていきます。体操や運動では2つの動作をいっぺんにすることは難しいですが、料理の中では2つのことを同時にすることもできます。

馴染みのある台所で、いつも使っていた包丁や鍋を使って料理をすることで、脳が活性化することに加えて、これまでの経験も蘇り、動作がスムーズになったと考えられます。うまくいった経験が、生活の改善につながり、できることが増えていきます。



Uさん またこれからも 楽しく 美味しく リハビリしていきましょうね(^-^)/