



瓦版こうの村

あなたはどのタイプ？

「直腸性」の便秘は、直腸に便がたまったら、本来ならば便意をもよおすためのサインが脳に送られますが、この便秘の場合、サインが送られないことにより起こります。原因としては、便意を我慢し続けることが習慣化したり、浣腸を乱用したりなど、本来の自然なサインである便意を無視したことによることが多いようです。

「けいれん性」の便秘の場合は、腸の動きが過敏になり、便秘と下痢が交互に繰り返される症状です。原因のひとつとしては、精神的なストレスによることが多いようです。排便の際も、細く短い便になることが特徴です。

「弛緩性」の便秘は、常習性便秘の中で、最も多いタイプです。運動不足や腹筋が弱まっていることが原因になりやすく、腸の動きが不活発になっている状態です。お腹が張って苦しくなるが特徴であり、運動することと食生活の改善によって、この種の便秘は改善することが多いようです。

やっばい運動

その他、特に気をつけなければいけないのは、嘔吐や激しい腹痛を伴う便秘の場合です。こんな時は、腸閉塞や腸ねん転などの病気を疑ったほうがいいかもしれませんので、すぐに病院での受診をお勧めします。

水溶性食物繊維の働き

<腸内環境を整える>

水溶性食物繊維は発酵性があり、ビフィズス菌などの善玉菌を増やす働きがあります。また、腸内の環境を整える作用もあるため、便秘や下痢の症状が改善されます。

<脂肪が体内に溜まるのを防ぐ>

脂肪分が吸収されるのを防ぎ、コレステロールや中性脂肪の値を下げるため、動脈硬化などの予防に役立ちます。

<急激に血糖値が上がるのを防ぐ>

急激に血糖が上がる状態が続くと、糖尿病のリスクが高まるそうです。水溶性食物繊維は血糖値が急激に上がるのを防ぐ働きがあります。

<血圧が上がるのを防ぐ>

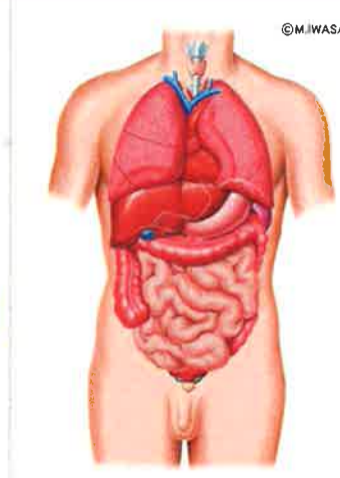
水溶性食物繊維には吸着性があり、食物に含まれるナトリウムを吸着し、体外に排泄する働きがあります。



みんな大好き「う〇こ」のお話

食べ物のかすじゃない

食べたものの栄養分が吸収され、残りかすが便として排泄される、とっていますが、実は便の70%は水分。そのほか腸内細菌や剥がれ落ちた粘膜が25%、食べ物のかすは全体の5%ほどです。



食物繊維が大切と言うけれど...

便秘には食物繊維をとればいい、とよく言われていますが、食物繊維には水溶性のものと水に溶けない不溶性のもの2種類があります。

水溶性食物繊維は、文字通り水に溶けて腸内でゲル状に変化して、有害物質などを吸着して体の外へ排出する働きがあります。

不溶性食物繊維は、水には溶けず水分を吸収して腸内で数十倍に膨らんで腸を刺激し、ぜん動運動を促す働きがあります。

本来はこの2つの食物繊維をバランスよく(1:2)取ることで(1日20g)、健康な排便が出来ますが、便秘していたり、軟便や下痢をしやすい方などは、注意が必要です。



- ① 多量の水が必要
- ② 腸内環境を整える

朝起きたら1杯の水

昔から「朝一番にコップ1杯の水を飲むといい」と言われていますが、これは非常に理にかなった習慣であるといわれています。

朝、空腹状態の胃の中に200~300gの水が入ることで胃が下に下がり、腸を押してぜん動運動を促します。これを胃結腸反射といいます。

水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
昆布 わかめ 寒天 こんにゃく 果物	穀類 豆类 イモ類 野菜(ごぼう切干大根) キノコ類 など

いいことがたくさん



硬いコロコロしている時など
余計に出にくくなることも

でも摂り過ぎると必要な栄養も吸収されなくなる

小規模便り
2月3日節分の日の1コマ。
にぎやかな鬼が来てくれました。
では問題です。
鬼は何人写っていますか？

小規模 便り



絵手紙教室



まだ肌寒い2月に、石手寺へ行って来ました。細かな雨も降っていましたが、久しぶりの石手寺ということもあって寒さもなんのその、しっかりお参りして来ました。しかし、、、最近の石手寺はなんというか、、、皆さんは行かれましたか？
帰り道、実は前日のテレビでこの周辺の紹介をしていまして、プリンが美味しいというお店があったので買いに行きました。かぼちゃベースのものとおずきベースの2種類があったので両方を買って帰りました。結構なお値段のプリンでしたが、、、プッチンプリンの方がよかったかなあ。。。。

今年もまた聖カタリナ大学から実習生が来てくれました。毎年実習生の方にはレクリエーションをお願いしています。いろいろとアイデアを凝らしたレクで楽しませていただいています。ではまた来年



小規模多機能の家
「こうの」
《第41号》
2015.4

発行
医療法人 慈孝会
小規模多機能の家こうの
〒799-2436
松山市河野別府 179-1
TEL 089-993-2900
TEL 089-993-2920
FAX 089-993-2911

デイサービス この村

“足の病気は万病のもと” フットケアについて

デイサービスで“フットケア”の日があります。スタッフが皆様の足のケアを致します。たかが足！と思われるかも知れませんが、医師が行っている「フットケア外来」もあります。足は家で例えるなら土台。土台がしっかりしなければ、転倒しやすくなったり、あるいは出歩かずに籠りきりになったりと、様々な弊害を及ぼします。爪を正しく整え、爪の持つ役割を最大限に活かす事が出来れば、足に踏ん張る力とバランスを取る力が強くなり、転倒を予防できます。日頃から足をチェックし病変に早く気付いて治療をしていただきたいと思います。その為にもこのスタッフは、フットケアセミナーに参加して勉強を重ねております。寝たきりにはさせられん!!!です。



ひな祭り会



今年も河野保育園・年長さんの訪問により、ひな祭り会を開催することができました。

当日は、ドレスや着物を着た可愛い園児による、元気いっぱいの歌や踊りを見せていただきました。このからはお礼に、1ヶ月ほど前から利用者の皆さんが一生懸命子供たちの為にと作成しました“犬のマスコット”をプレゼントしました。



新入職員 紹介

名前：新田高史 未婚
年齢：42歳
趣味：自転車サイクリング
作業療法



皆さんの笑顔が私のエネルギー源です。一緒にいっぱい笑いましょう!!!



4月に入り、桜ドライブへ出かけました。今年の桜は咲き始めたと思ったら、2日で満開になりました。1週間ドライブの予定ですが、いい見頃に当たる方、そうでない方...運でしょうか? 散り始めのさくらも綺麗です。



おやつ作り



利用者の皆さんと職員によるおやつ作りをしています。おはぎ・みたらし団子・おやき・パンなどリクエストを聞きながら作っています。この日はお好み焼き作り。男性の方も手伝って下さいます。

(大好物と言われるので、是非手伝って頂きました。) エプロンにマスク姿...いかがですか? 皆で食べるおやつは美味しくお話も弾みます。



【竜の挿絵】

今回も素晴らしい作品が出来上がっています。

竜の挿絵ですが、作成される方により竜の表情が違い、個性豊かな完成度の高いものになりました。

こののデイサービスでは個人に合わせた工作、手芸など提供させていただいており、作品も多種になっています。



グループホーム この村



運営推進会議 報告

H26年度 第5回 (H27.1.22)

- <GH> ◎近況報告
 - 退去 1名 福角病院入院 (体調不良)
 - 入居 1名 自宅より
 - 外部評価結果 (次のステップに向けて期待したい内容)
 - ・重度化や終末期に向けた方針の共有と支援について
 - ・外出の支援

<小規模>

◎利用状況について

意見交換

- ◎小規模利用の方で、要支援1の方のサービス内容は? (要支援1の方2名)
 - 週1回 デイサービス利用 (時々入浴)
 - 配食 安否確認 (寄り添う介護)
- ◎利用料金の支払い方法について
 - 銀行引き落としに変更になります。



H26年度 第6回 (H27.3.23)

<GH><小規模>

意見交換

- ◎各種介護施設の定義とサービス内容を詳しく知りたい。
- ◎松山市の生活保護対象者の基準に疑問。
- ◎有料老人ホームのサービス内容と利用料金に疑問。

春の訪れ 土筆



春の訪れを感じさせてくれる土筆

職員の方が「皆さんに!」と言って、採りたての土筆を袋いっぱいにして持ってきてくれました。「懐かしいなあ」「早、そんな時期かなあ...」と言いながらみんなで土筆の袴取りに挑戦。「若い頃よくほうし子の袴を取ったもんよ」と慣れた手つきで袴を取りながらおしゃべり。あっという間に終了。早速、その日の夕食に和え物として出されみんなで美味しくいただきました。

- 1月・室内で体力作り中心の生活を送りました。
- 2月・立岩川の菜の花ドライブ。一面黄色のじゅうたん。春の訪れを感じました。
- 3月・立岩川～光洋台のお花見ドライブ!! 満開に歓声

中屋さんからNさんへ

自分に時間がある日は、ソフトバレーに週2回行っていますが、家の都合に自分の不調もあり、半年ほど行くことが出来ませんでした。来月より頑張って行こうと思っています。やっと少しですが、出来るようになり楽しくしています。ソフトバレーに誘って下さったNさんに感謝です。「Nさんありがとう」これからもよろしくお願いします。



99歳のリハビリ

今年の2月で99歳になられたN・Hさん。2年前に右大腿骨転子部骨折の手術後、福角病院で回復期リハビリをされ、グループホームこの村に入所されました。入所時は、手すりにつかまり立ち上がるのがやっとの状態。高齢者の方が骨折すると車椅子生活になる事「仕方がない」と考える方もいますが、N・Hさんは違います。「歩けるようになるまで」と日々リハビリを積極的に取りくまれています。99歳にもなると「今日はしんどいから休みたい」と思う日もあるでしょうが、休む事無く毎日リハビリをされる姿、本当に尊敬します。現在N・Hさんは職員と共に車椅子を押しながら歩行訓練されています。いつまでもお元気で、頑張る姿を見せて下さいね。

