

## 便秘

### おなかの調子に不安を感じていませんか？

便秘とは3日以上便が出ない状態です。理想としてはバナナ2本分くらい出るのがよいといわれています。しかし、なかなかでない、便が硬い、スッキリしない、緩かったり硬かったりを繰り返すなどさまざまなお悩みがありますよね。

便秘が続くと頭痛・肩こり・疲れやすい・だるい・ニキビ・肌荒れ・冷え性・むくみ、口臭や体臭の悪化、最悪な状態になると腸閉塞などを起こす危険性があります！！

#### 【そうなる前に予防を行いましょう♪】

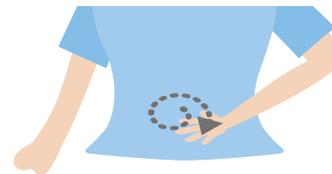
- ① 食物繊維の多い食事を摂る
- ② 脂肪を適度に摂取する
- ③ 水分を十分に摂る
- ④ 3食きちんと食べる
- ⑤ 排便の習慣をつける
- ⑥ 腹部を温める
- ⑦ **腸をマッサージする ツボの刺激**
- ⑧ 適度な運動をする
- ⑨ ストレスをためない

このようなことが改善策になります。

今回はすぐに行える【のの字マッサージ】について説明します。

#### 【のの字マッサージ】

手をひらいて、自分からみおへその右上からゆっくりとさするようにのの字をかくようにお腹をマッサージします。時計回りに2～3分、そして反時計周りにも2～3分ほどマッサージをしていきましょう。



<ポイント>

腸が動きやすいお風呂上りや食後2時間が望ましいです。

しかしながら、筋力の低下や食事量の低下、薬の副作用により排便コントロールが難しいことも多いですよね。訪問看護では、排便状態の観察はもちろんのこと、看護師や療法士によるリハビリも行っております。適度な運動を行うことにより便秘が改善されるのはよいことです。快適な生活が送れる様、一緒にがんばっていきましょう。些細なことでもお気軽にご相談ください！

#### 管理者のひとりごと



4月より仲間が増えました！看護師1名が加わり、気持ちも新たに頑張っていきたいと思っています。新入社員の紹介は5月号でしますので、お楽しみに★どうぞ宜しくお願い致します。

#### 【発行元】

訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F **アモール訪問看護リハビリステーション越谷**  
TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：4名、理学療法士：2名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名(2016.4.1現在)