

いつも【にぎ和い上田 NEWS】を楽しみにしていただき、ありがとうございます。

9 月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」であり、生活習慣病の予防と改善、健康づくりの実践を促進することを目的としています。また、「食生活改善普及運動」の期間でもあり、食事をおいしく、バランスよく摂ることを推奨しています。

私にとって、生活習慣病の予防と改善は日々の課題です。健康づくりは、食事のバランスを意識して適度な運動の実践です!! みなさんはいかがですか。【工藤】



生活習慣病の予防と改善、健康づくりの実践（チェック項目）

- | | | |
|--------------------|---------------------------------|----------------|
| 1. 健康に関心を持つことから | 2. 朝ごはん、野菜をしっかり食べる | 3. 体を動かす（運動習慣） |
| 4. 睡眠をしっかりとり(疲労回復) | 5. ストレスと上手く付き合う | 6. お酒の飲み過ぎに注意 |
| 7. 禁煙 | 8. 歯と口の健康を大切にする | 9. 健診・検診を受ける |
| 10. 病気の早期発見と治療 | 11. 秋バテ対策:夏の疲れを癒し、秋の気候の変化に体を慣らす | |

私達訪問看護師と、日常生活を振り返って考える、良い時期ですね。

季節の変化を感じ、秋の味覚を楽しみながら、バランスの取れた食事を心がけ、適度な軽体操をしましょう。夏の疲れを引きずらないように、体調管理を一緒にさせていただけたら幸いです。【看護師一同】

食欲低下予防対策として、排便コントロールの方法

1. 生活習慣の見直し

- ・毎日同じ時間にトイレに座ってみましょう
- ・便意の我慢は禁物です
- ・よく食べ、寝て、運動を習慣にしましょう!



2. 食事・水分摂取

- ・食物繊維や発酵食品は腸内環境を整え腸内活動も活性化!
- ・こまめな水分補給は欠かせません。
- ・排便のきっかけは朝食から♪



3. 適度な運動習慣

- ・無理のない範囲で運動は腸を活発にします!
- ・体幹を鍛えると排便もスムーズに!

臥位 1. 「膝抱え」



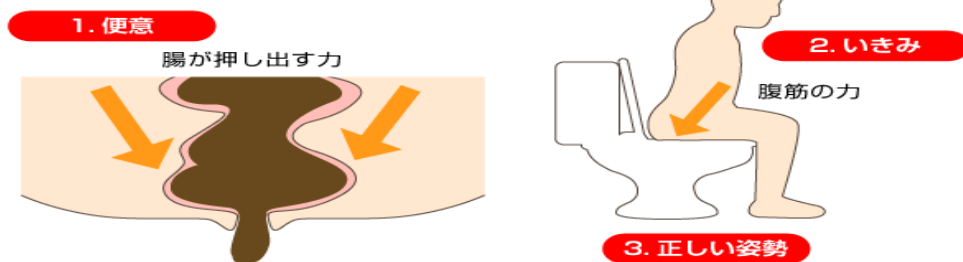
4. トイレでの工夫

- ・前かがみの姿勢で足をしっかり床につけ腹圧排便を!
- ・排便後の肛門洗浄(ウォシュレット)の刺激は程々に、肛門へのいたわりが大切!



いざ便を出そうと言う時、3つの大きい要素が関係しています

便を出すときの3つの要素



1. 「便意」は、排便したい感覚です
2. 「いきみ」は、排泄するための「ふんばる力」です
3. 正しい座り方ができるかどうか重要です 前屈みになった姿勢が排便には適しています

排便コントロールは、訪問看護師の私達に、ご相談ください

1. 食生活を見直し、便量を低下させないよう、適度な量の食事とこまめな水分補給のアドバイスをします
 2. 軽い運動、体操など、無理のない範囲で体を動かすことで、腸の蠕動運動を活発にします
(お腹の引き締め体操や体幹を鍛える運動は、排便に必要な腹筋を強化します)
 3. 腹部マッサージ: お腹を時計回りにマッサージすることで、腸の動きを促すことができます
(ヘその下や、左脇腹からヘそ下にかけてのマッサージは、便秘解消に効果があります)
 4. 手足のマッサージで排便のつばを刺激、便意を誘発する効果があります
 5. 排便のタイミングや状態を記録することで、排便リズムや状態の変化を把握しやすくなります
- 便がひどい場合は、医師へ相談し適切な便秘薬を処方や、医師の指示で排便支援の処置をしています

これからも排便コントロールをサポートします

私達も取り組んでいる腸内環境に良いことをご紹介します！

菊池：運動を習慣にして発酵食品を食べます。
特にヨーグルトをよく食べます。効果ありますよ。

市川：発酵食品を食べます。納豆やキムチが
大好き。サプリメントも良い物がありますね。

駒木：お腹の調子が悪い時は、家族皆で
ビオフェルミンを飲んでます。
赤ちゃんから大人まで飲めるので助かります。

工藤：食欲が無い時でも、朝と夕に、バナナと
ヨーグルトは欠かせません。
湯船で腹部マッサージもいいですよ。

