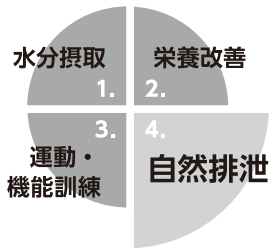


nagomiプラスの
4つの基本ケア



今回のテーマ: 『**排便と認知症**』

4. 自然排泄

- 便秘の解消 腸の血流改善 不安症状の緩和 下剤なしの排便 自然排泄

ワンポイント*
レッスン 『便秘を解消し、不安症状を改善』

排便がきちんと行われて腸の状態が良好になると、認知症の症状が無くなっていきます。これは、腸で気分を落ち着かせる働きを持つ神経伝達物質セロトニンの産生力が向上することが関係していると考えられています。十分な水分が摂れて、意識の覚醒水準が上がると、大脳の前頭葉が便意を感じるようになり、排便をコントロールできるようになります。便秘になると腹部の不快感からイライラを感じ、気分(情緒)が変化してしまいます。また、腸内に溜まった便が腸壁を刺激して交感神経が優位になるため、気分が興奮した状態になり、不穏な精神状態に陥りやすくなります。数日の便秘のあとに排便が起こりかけているときによく見られると言われています。その為、不安症状の改善には便秘の解消が効果的だと言われています。

参考文献 竹内孝仁:「認知症のケア」(年友企画出版)

永井PTからの
ワンポイント
アドバイス:

腸を健康に保つためには食事の見直し的大事ということは多くの人知るところですが、食物繊維や発酵食品を意識して摂っているのになぜか便秘気味という方は、腸の動きや反射が鈍く、便を出す力が弱まっているサインかもしれません。以下、腸の働きを活発にするポイントをお伝えします。

nagomi顧問理学療法士 永井美香子



<ポイント>

- 朝起きたらコップ一杯の水分を
- 腹式呼吸で副交感神経を優位に
- お腹周りの筋肉を動かす
- 腸の血流改善

トイレに行く前に
おすすめの運動

ももを持ち上げる動きは、お腹まわりの筋肉を刺激します。ゆっくりとリズムカルに行うことがポイントです。お腹まわりの血流が良くなって腸も温まり、便通がスムーズになる効果が期待できます。



nagomiプラスでの
取組みのご紹介

排泄リズムを把握してトイレでの排泄を習慣化



nagomi プラスでは、自然排泄に必要な「十分な水分」と自力で排泄するための「体力」や「筋力」を整えることを目的として、ご利用中に「1000～1500mlの水分補給」、「600kcal 栄養摂取」、「約150分の運動」に取り組んでいます。ほとんどの排泄トラブルは、これらの取り組みで改善されると言われていますが、尿意や便意を感じにくい方の排泄トラブルの改善には、トイレに座る習慣作りが大切です。その為、nagomi プラスでは尿意や便意を感じにくい方に対して、ご利用中の排泄リズムを確認し、事前にトイレに誘導をすることで、トイレに座って排泄をすることの習慣化に取り組んでいます。トイレでの排泄習慣を作ることで、利用者の身体や精神の状態が整い意欲や活力が高まるため、ご利用者自身が元気に自分らしく生活することにつながります。

nagomi PLUS

お問い合わせはお近くの
リハビリデイサービス
nagomiプラス各施設へ



nagomiプラスの施設情報は、
カメラを起動し、右記の
QRコードを読み込んで下さい。

