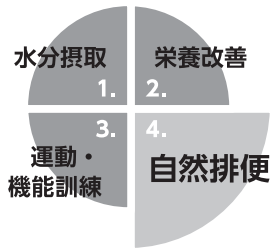


nagomiプラスの  
4つの基本ケア



今回のテーマ：『健康と排便の関係性』

4. 自然排便

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 『健康は快便から！快適な排泄習慣のポイント』

大便是健康状態を表す「大切な便り」だといわれ、摂った食べ物はもちろんですが、その日の体調やお腹の働き具合によって出方も変わってきます。1日1～3回排便がある事が理想ですが、毎日快便に繋げる為には良い便を「作る・育てる・出す」という3つが大切です。良い便を作る為には食物繊維が豊富な物や発酵食品を摂る事が最適。また育てる為に必要な腸内細菌（善玉菌・悪玉菌）のバランスも整える事が出来ます。最後は便を押し出す為に必要な腹筋や腸腰筋を鍛える事が重要となるので、適度な運動も必要です。

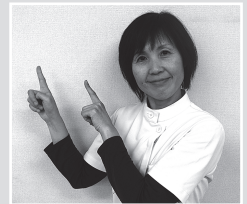
どれも簡単に取り組める内容となりますので、これを機に日々の生活習慣や食習慣を見つめ直してみてください。

顧問理学療法士からの  
ワンポイント  
アドバイス：

～歩き出す前におすすめな運動～

立ち上がり時や歩き出しの1歩目にふらついた経験はありませんか？それは身体が固まった状態のまま動き出してしまう事が原因なんです。特に全身を支える足・足指をほぐす事が重要となりますので、ご自宅でも簡単に行える運動をご紹介します。

nagomi顧問理学療法士 永井美香子



【足指をほぐす運動】

足全体がほぐれて広がる為、床を掴む力や踏ん張る力が働きやすくなり、ふらつき・転倒予防の効果があります。

◆足を組める方



- ①足を組み、親指と小指を持ち、扇状に広げながら前後に10回ほぐします。
- ②組み合わせを人差し指と薬指、親指と中指、小指と中指に変えながら左右の足を同様に行います。

◆ゴルフボールを使う方



- ①床に置いたゴルフボールを踏みつけながら足裏全体で転がす。又、足指の間で挟み込むように潰していきましょう。

※痛みが強い方、麻痺のある方は出来る範囲で行いましょう。

nagomiプラスでの  
取組みのご紹介

下剤に頼らず、自然排便を習慣化させる為のポイント！



高齢者の中には便秘に悩まされたり、便意に気付きにくく、リハビリパンツ等が必要な方も少なくはありません。それらに頼り切ってしまうと自然排便のリズムを損ない、自力で排便する力は衰えていく一方です。そこでnagomiプラスでは、意識の覚醒レベルを上げ、尿意・便意を感じやすくする為に必要な水分摂取(1日1,500ℓが目安)の促し。又、排泄感覚を保っていただく為にトイレへの声掛けや誘導を頻回に行い、腹圧をかけて排泄しやすくする為の正しい座位姿勢をお伝えする等の排泄ケアも実施しています。

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。

