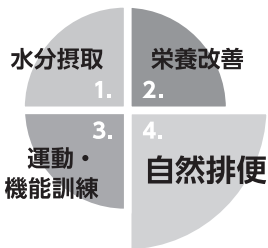


nagomiプラスの  
4つの基本ケア



今回のテーマ: 『**排泄行為の重要性**』

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

**排泄は健康を表すバロメーター**



排泄物は体内の健康状態を表すバロメーターとして重要な役割を持っています。排尿量が少ない、間隔が12時間以上空く、色が濃い、臭いが強い状態は脱水症状を引き起こしている恐れがあります。反対に尿が多い場合は、腎機能の低下、糖尿病、高カリウム血症などが考えられます。排便は色が白っぽい、または黒っぽい場合には臓器に何らかの異常が出ている恐れがあるといわれています。更に排便が長期間見られないと食欲不振に繋がる、腹痛が続き生活意欲が低下するなどの腸閉塞のリスクが高くなります。このように排泄物の形状や量、間隔などは高齢者の健康状態を把握する為の非常に重要なバロメーターとなりますので、排泄行為後には注意を払いましょう。

顧問理学療法士からの  
**ワンポイント  
アドバイス:**

nagomiプラスでは、日常生活に必要な不可欠な「歩行動作」を継続的に行う為の身体作りを行っています。ご自宅でも簡単に取り組める内容となっていますので、運動習慣のある生活を送り、健康的な身体作りにつなげていきましょう!!

nagomi顧問理学療法士 永井美香子



**① ふくらはぎを鍛える運動**

イスに腰掛けた状態のまま、つま先を軸に踵の上げ下げを10回行います。ふくらはぎを鍛える事で、冷え性や浮腫み予防、歩行時に足が上がりやすくなる事で、躓き防止効果も得る事が出来ます。



**② 足首の柔軟性を高める運動**

イスに腰掛けた状態のまま、両足を上げ、つま先で円を描くように足首を回します。時計回りと反時計回りを10回ずつ行いましょう。足首の柔軟性を高める事で、転倒予防に繋げる事が出来ます。



nagomiプラスでの  
取り組みのご紹介

**nagomiプラスで取り組む排泄ケアと排泄管理**



nagomi プラスでは、尿意や便意を感じやすくなる為に必要な水分摂取 (1日 1,500ml が目安) の促しだけでなく、排泄感覚を保ち続ける為に声掛けや誘導を積極的に実施しています。又、トイレに行く回数や頻度、時間帯を記録し、排泄の傾向を把握し、一人ひとりに合わせたケア方法の指標とし、快適に過ごす事が出来る環境作りを心掛けております。

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。

