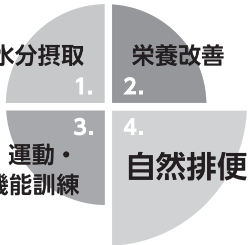
nagomiプラスの4つの基本ケア



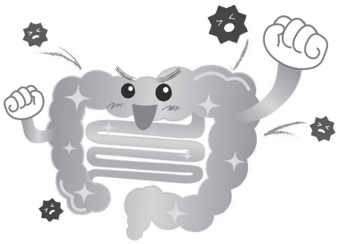
今回のテーマ：
4. 自然排便

『冬の便秘予防と腸活の重要性』

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

冷えた身体を内側から温め、腸内環境を整える



冬に便秘になりやすい方は、冬独特の過ごし方に原因があるかもしれません。「寒いから外出しない」「水分をあまり摂らない」「寝起きが悪く、朝食を抜いてしまう」等に当てはまる方は特に要注意です。このような生活を送っていると身体の内側から冷えやすくなり、水分不足や腸が活動を始めてくれない為、便秘を引き起こしやすくなってしまいます。ぜひ予防・改善に繋げていく為にも運動等で身体を温め、また朝食を食べて腸を目覚めさせ、こまめな水分補給でより腸内活動を活発にさせる事を意識して過ごしていきましょう。

顧問理学療法士からのワンポイントアドバイス：

今回は食後に行う消化促進運動をご紹介させていただきます。
どなたでも簡単に取り組める運動となりますので、習慣付けて内臓機能を活発にしていきましょう‼

nagomi顧問理学療法士 **永井美香子**

蠕動運動の促し運動

①おへそを中心に両手を当て、手の平で優しく押し込みます。
②そのまま反時計回りにお腹を30秒間撫でていきましょう。
反対回しも同様に行います。

消化器系の吸収を促す運動

①両手の親指と人差し指の腹を合わせ、押し合うように指を反らしていきます。
②この動作を10回2セット行いましょう。
※両手で行うのが難しい方は、片手で出来る範囲で行いましょう。

nagomiプラスでの取り組みのご紹介

不整地等を模した訓練設備を使用して訓練を行います‼

nagomi プラスでは、在宅生活の継続に必要となる身体機能や生活機能の維持・向上を図る為、その身体作りに繋がる運動を実施しています。それだけでなく、様々な状況を想定し、実践的な訓練も実施しています。定期的に反復訓練を行う事で、恐怖心の軽減や環境への慣れにも繋げていける為、個々の課題や生活目標に合わせて訓練計画を立て、提供させていただきます。

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。