リハビリケアかつしかの ★繰り返し利用システム★

「ご自宅」と「リハビリケアかつしか」を
*3ヶ月程のサイクル*で*繰り返し利用するシステム*です。

★**メリット1**　入所中は毎日リハビリをすることができます。
退所しても併設の*ショートステイ・通所リハビリ・訪問リハビリ*を利用することで、切れ目なくリハビリを続けることができます。

★**メリット2**　無理なく介護を続けることが可能です。
3ヶ月ごとに施設に入所されるのでご家族負担が軽くなります。

★**メリット3**　リハビリの専門職が必ずお宅訪問をします。
入所前や退所後にご自宅に伺い、ご家庭内のお困り事等相談に乗ります。適切な*介助方法もご指導*致します。

広い
リハビリ室

まずは**ご相談**ください！
私たちに**お任せ**ください!!

介護老人保健施設
リハビリケアかつしか
TEL：03-5672-1178

かつしか リハビリ通信

平成２８年4月
No.0019
記事☆PT鈴木渉
編集☆リハビリ科

訪問リハビリを開始致しました。お気軽にご相談ください。

今月のテーマ　加齢による便秘

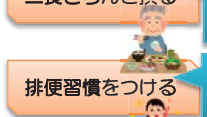
原因

歳を取ると体力や肉体が衰え、特に腹筋周りの筋力低下は腸の働きを弱めます。腹筋の力が弱くなったり、猫背になったりすると、腸が下がり気味になり、狭い腹腔の中に腸が押し込まれ、腸の運動が起こりにくくなり、適度な硬さの便が形成されにくくなってしまうのです。また、出口（直腸）までたどり着いて滞っている便を押し出すには、「いきむ」ことが必要ですが、腹筋の低下によって十分な圧がかけられなくなり、便秘が起きるのです。

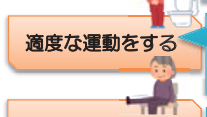
頭痛・肩こり・疲労・倦怠感・ニキビ・肌荒れ・冷え性・むくみなどの不調はもしかしたら便秘が原因かもしれません。

脂肪を適度に取る
脂肪は腸粘膜を刺激し、便がスムーズに排出されるように働きます。

水分を取る
体内の水分が少なくなると、便が硬くなり、排出されにくくなります。1日コップ7～8杯ほどの水分を摂りましょう。

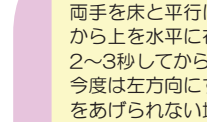


三食きちんと摂る
忘れがちな朝食。朝の食事は排便の刺激を得るのにとても有効です。



排便習慣をつける
毎日朝食後に、便意の有無に関わらずトイレに行きましょう。自然と便が催されるようになります。

適度な運動をする
体を動かすと、血流が良くなり腸の動きが活発になります。



ストレスを溜めない
ストレスがたまると、交感神経、副交感神経のバランスが崩れて、腸の活動が低下します。

便秘改善運動

・上体左右ずらし
イスに座り、まず背スジを伸ばし、両手を床と平行に広げて上げ、腰から上を水平に右にずらします。2～3秒してから元の体勢に戻して、今度は左方向にずらします。両手をあげられない場合は、下ろして行います。その際、肩が下がらないようにして下さい。

・膝上げ腹筋
椅子に腰かけ少し背中を丸めます。膝を曲げたまま両足をゆっくりあげて5秒キープします。きつければ片脚ずつ2～3秒でもかまいません。お腹に力を入れることを意識します。

・腹式呼吸
口をややすぼめて、細くゆっくり息を吐きながら、お腹をへこませます。
できるだけたくさん息を吐き、吐ききってから全身の力を抜くと、自然に息がお腹に入りふくらみます。

入所・通所のご相談は　03-5672-1178　まで