

①水分一便秘の特効薬

便秘を訴える患者さんに対して下剤を処方せずに「水を多く飲みなさい」と助言する医師は少なくないようです。水分摂取が少なければ便の中に残す水分量は少なくなり、多く摂取すれば便の中の水分も多くなり、全身に用いる水分も足りません。このように水分はそれ自体が「便の増量剤」であるばかりでなく、全身の細胞の活性化をはかる物質でもあります。大腸の細胞を活性化させるためにも水分の役割は大きいのです。

②運動

人にとってもっともすぐれた運動は歩行です。歩行という運動による全身のエネルギー需要の増大は、心肺系から消化器系までありとあらゆる機能を活発化します。その中に大腸も含まれます。また、立つ歩くという動きが起立大腸反射を活発化して腸の機能を活発化します。歩くことが便秘の治療なのであり、この事実は古くから一般にはよく知られていたことでもあります。

③常食

腸の機能をよくするには食物繊維が不可欠です。これが腸内環境を善玉支配に改善するもととなり、常食はすべての食形態の中でもっとも食物繊維が多いものであります。食物繊維の中で水に溶けない不溶性のものは便の増量剤として排便を刺激し、水溶性のものは善玉菌の餌として酪酸や酢酸などを生じて大腸粘膜の正常化に役立ちます。

④食物繊維、乳酸飲料の補てん

下剤は大腸機能を損なうが、食物繊維と乳酸飲料はともに腸内環境を改善してその機能を正常化して、便秘を自然排便に変えていきます。次月号では、便秘を治す7つのケアの⑤～⑦を紹介したいと思います。いつまでも元気にでいられる秘訣は、竹内孝仁教授（医学博士）の書籍から学んだことをご紹介します。

腰を痛めない 起き上がり方

理学療法士



仰向けからの起き上がり方で、やってはいけない事があります。それは、

- ①いきなり上半身を起き上がらせる事
- ②両足を同時に動かす事

見ていると利用者様だけでなく、スタッフも腰痛持ちが多いのですが、皆さん共通でこの悪い起き方をされており、これらは高い確率で腰を痛めます。特に朝の起床時は腰の筋肉が固まっているため、少しずつゆっくり動かしてほぐし、血流を良くしていきましょう。**正しい方法**としては、

- ①片膝ずつ曲げる
- ②曲げた両方の膝を左右に小さくゆっくり振る
- ③最後に両方の膝を起き上がる方向に倒し、横向きになる
- ④両膝を胸に近づけ、背中を丸めて自分のへそを見るように頭を下に向ける
- ⑤その後は上になっている手を床につけ、上半身を起こす

首から起き上がると首を痛めたり、めまいを起こすため、首は最後に起き上がるようにして下さい。起き上がる行為は誰でも1日1回必ずやる事ですから、正しい方法を学んでおいて損はありません。

今月のスタッフのコメント

お題 地元の自慢は？

介護職



K.K

鳥取の地酒

夫の叔父が強力（ごうりき）というお酒を作っています。一度は潰えた酒米を復活させ鳥取独自の地酒を作る事に成功しました。美味です。ご賞味ください。

介護職



T.I

便利な台原

地元（台原）に住んで7年目位ですが、自慢というか良い所は病院や地下鉄の駅、コンビニが近くにあり、何よりも偶然ですが職場まで車で5分という事くらいでしょうか。