

多久市在宅介護支援センター

# 天寿荘だより



令和 2年 9月号 No.355

残暑が残り、まだまだ暑い日が続きます。  
食欲が低下し、体調も悪くなる方が増えてきます。  
栄養のある物を摂るようにしましょう。

さて、高齢者に多い病気として便秘症があります。女性に多いと思われがちですが、腸の衰えにより誰にでもある病気です。普段から体操をし、便秘にならないようにしましょう。



【 8月の活動件数 0件】

●申請手続き代行

- ・配食サービス・見守り事業 0件
- ・生活管理指導員派遣 0件
- ・生活管理短期宿泊 0件
- ・緊急通報システム 0件
- ・紙おむつ支給申請 0件

●訪問・相談業務

- ・高齢者実態把握 0件
- ・医療・介護に関すること 0件
- ・その他 0件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、  
いつでもご相談ください。

天寿荘  
天寿荘在宅介護支援センター  
坂井賢一 村島勲 尾形ひとみ 納富敦子

電話74-3100  
直通74-4818



天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

# は つ ら つ

令和 2年 9月号 No.162

## 簡単！！便秘解消の体操

### 便秘解消の体操のコツ！

ポイントは腹筋の強化と腸を引き締める体操です。大腸にいる便を外に出す腹筋力と腸の引き締めがなければ排便もスムーズにできません。

#### 【膝かかえ体操】

臥位 1. 「膝抱え」



【体ひねり体操】

仰向けに寝た状態から両手で両膝を抱えます。腹部を圧迫して腸の動きを活性化させる体操です。息を吸い込んで両膝を抱えながら5秒停止します。その後息をゆっくり吐きながら軽く反動をつけて10回程揺り動かします。これを2～3セットします。

立位 1. 「立位の体幹ねじり」



まず500mlのペットボトルを2本用意します。(中身がいっぱい入ったもの500g入り)ペットボトルを両手に持ちます。足は肩幅ぐらい開けて立ち左右にゆっくりねじって腸にリズムカルな刺激を与えます。急激なひねりは腰を痛める原因にもなりますのでゆっくりひねりましょう。呼吸はリズムに合わせてゆっくり吸ってゆっくり吐きます。これを15回往復しましょう。

～高齢者(お年寄り)でも簡単にできる体操より引用～