

# かけはし

Vol.345

令和2年 3月

老人保健施設ゆうゆう村

2月誕生日会  
2月15日(土)  
高梁城南高校  
郷土芸能同好会 来所

おたんじょうび  
おめでとう



## 備中神楽

事代主命の舞や大蛇退治を披露してくれました。間近で見ると迫力に、利用者さんたちも大喜びでした☆



### ゆうゆう村理念

1. 私たちは、あたたかい心を育み、誠意と愛情をもって皆様にお応えしたいと思っています。
2. 私たちは、皆様の喜びを共の喜びとし、一緒に歩んでいきたいと思っています。
3. 私たちは、郷土に愛される施設をめざし、地域の方々とのより強く強い連携を持ちたいと願っています。
4. 私たちは、知識の習得と、技術の向上に努めます。

## 通所リハビリ



3月の壁画 「おひな様」



将棋で対戦  
どっちが強いかな？



お寿司が美味しいね！！

### 食事会 2月20日

- メニュー
- ・押し寿司 ・すまし汁
  - ・ほうれん草の白和え
  - ・きなこプリン



お雛様の衣装を作っています。色とりどりできれいだな～





## 便秘ってどうして起こるの？

一般に便が出ない状態のことを「便秘」と言います。日本内科学会の定義では、便秘とは「3日以上排便がない状態」とされています。

### なぜ便秘が起こるの？

#### 1. 機能的便秘…便が作られる過程や排便の仕組みに障害がある場合

##### ①弛緩性便秘

消化管のぜん動運動が減弱し、また、ぜん動をつかさどる筋力の低下で、便を押し出すことが出来なくなるために起こる便秘です。便秘の中で最も頻度が高いです。

##### ②けいれん性便秘

心理的ストレスなどにより自律神経の乱れが生じ、とくに大腸のぜん動運動に連続性がなくなり、便の通過に時間がかかる、あるいはぜん動の亢進を伴う便秘です。このタイプの場合は、便秘と下痢を交互に繰り返すことがあります。



##### ③直腸性便秘

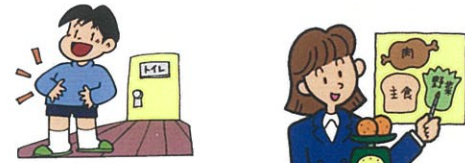
通常は、直腸に便が到着すると便意を感じ、肛門括約筋が緩むことで排便に至ります。しかし、便が直腸に到着したにもかかわらず、便意が伝わらないために起こる便秘です。便意のがまん癖がある方や、最近では温水洗浄便座の普及に伴い、肛門の奥まで洗浄することで神経の感度が鈍り、便秘が起こる可能性が指摘されています。

#### 2. 器質性便秘…大腸の炎症やがん、手術後の癒着などが原因となって、消化管に通過障害が起こっているケース。血便、激しい腹痛、嘔吐などあれば病院受診が必要です。

### 便秘の対策は？

#### 1. 運動・マッサージ

多くの場合、便秘は運動不足から起こります。特に、体力や筋力が低下したことが原因で起こるのは「弛緩性便秘」。このタイプの便秘の人は、日常的に運動をする習慣を取り入れるだけで、症状が改善しやすくなります。



#### 2. 食べ物

##### ①食物繊維と水分を十分摂る

食物繊維は、腸のぜん動運動を活発にし、便を排出しやすくしてくれます。穀類、芋類、豆類、寒天、果物など食物繊維を豊富に含む食品をしっかり摂りましょう。

##### ②腸内環境を整える食品を摂る

たとえば、乳酸菌やビフィズス菌を含むヨーグルトや、納豆などの発酵食品、ビフィズス菌など善玉菌のエサになるオリゴ糖は、腸内環境を整え、便秘を改善してくれる効果が期待できます。

##### ③食事のリズムを整える

朝昼晩の3食をきちんと摂って、内臓の働くリズムを整えることも便秘改善はとても大切。朝食を抜いてしまうと胃腸の動きが鈍くなり、便秘を引き起こしやすくなります。

## お願い

### 〈洗濯物の取り扱いについて〉

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、二月二十六日夕方より、**全館面会をお断り**させていただきます。

このことに伴い、洗濯物の取り扱いを変更しています。現在一階フロアに洗濯物を置くスペースを設けていますので、来所された際には、氏名のご確認をしていただき、洗濯物をお持ち帰り下さい。なお、交換に際しましては**お早め**にお願いできればと思います。ご不明な点がありましたら、職員までお問い合わせください。



### 〈ショートステイ・通所リハビリにおける感染対策について〉

利用当日の朝、自宅において検温を実施していただき、発熱があれば、当施設へ連絡をお願いします。また、迎えの際にも再度検温をし、三七・五℃以上の発熱や風邪症状、嘔吐・下痢症状がある場合は、利用をご遠慮いただくこととなります。

また、ご家族の方が体調不良の場合も同様の対応となります。

**ご家族、ご利用者の皆様には、ご迷惑をおかけいたしますが、理解と協力の程、よろしくお願いいたします。今後変更がありましたら掲示等でお知らせいたします。**



3月

の行事予定

- 十一日(水) カラオケクラブ
- 十八日(水) ちぎりの絵
- 二三日(月) 散髪(ヘアースオオツキ)
- 二八日(土) お茶会



誕生日会  
施設長によるマジックショー  
&職員による出し物



二月来た 窓から見える 四方の山  
わた帽子ぬいで 緑化粧す 大槻静江  
二月短歌・俳句  
晴れわたる 今の佳き日を 祝う民  
令和二年に 幸多かれと 杉井代里美

編集・発行 老人保健施設 ゆうゆう村  
岡山県高梁市東町一八六六一三  
TEL(〇八六六)三三〇六六六  
FAX(〇八六六)三三〇六六五  
発行日 令和二年三月一日