

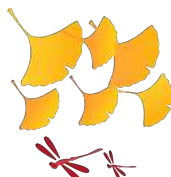


公開勉強会を開催しました



過ごしやすい日が続く時期となりました。一方で、夏に比べて水分補給量が減ったり、気温の低下から身体が冷えて自律神経が乱れやすかったりと、便秘を起こしやすい時期でもあります。

便秘になると、腹痛や食欲不振、肌あれ、肩こりなど全身に影響が出ます。食事や運動、ストレスに気をつけ、規則正しい生活を送って便秘を予防しましょう。



便秘対策は食生活が基本！

「全国健康保険協会 季節の健康情報」より

朝食をしっかりと食べよう

朝食は、腸を刺激してスムーズな排便を促すために重要です。同じ時間に食事をして排便リズムを整えるため、余裕を持って起床しましょう。

水分補給と食物繊維を十分に

★ 水分を含んだ便はかさが増して腸に刺激を与えて便意を促しますが、水分不足になると便が硬くなって移動しづらくなります。特に起床時は水分が不足しがちです。朝の水分摂取は便意をもよおす作用があるため、水分を摂る習慣をつけましょう。また、食物繊維は腸のぜん動運動を促し、スムーズな排便を導く働きがあります。

＜食物繊維を多く含む食品＞
根菜類、大豆、海藻類、寒天、きのこ類など。

腸内環境を整えよう

健康な身体の腸内は、ビフィズス菌や乳酸菌といった善玉菌が優勢に保たれています。ところが、肉や脂質の多い食事などバランスの悪い食生活を続けていると、大腸菌などの悪玉菌が増加し、腸内細菌のバランスが乱れて排便がうまくいきません。

善玉菌を増やすには、ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品や、善玉菌のエサとなるオリゴ糖を含む食品を積極的に食べるようにしましょう。

＜ビフィズス菌、乳酸菌を多く含む食品＞
ヨーグルト、乳酸菌飲料、味噌、漬物など。

＜オリゴ糖を含む食品＞
大豆製品、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガスなど。

しもふり訪問看護リハビリステーションでは、スタッフが持ち回りで講師を務め、毎月定期勉強会を開催しています。看護師、PT、OT、STの全職種が在籍している特長を活かし、それぞれの専門分野について互いに学びあい知識を高めています。

9月は「言語聴覚士は話す・聞く・食べるのスペシャリストです」と題して、普段なかなか触れることの少ない言語聴覚士(ST)によるリハビリについて理解を深めました。また初めての試みとして社外の方たちにもお越しいただきました。(お越しくださった皆様、ありがとうございました。)



在宅療養では周囲との円滑なコミュニケーションと安全な食事の摂取がQOLの維持向上にとっても大切になります。当ステーションにはSTが2名在籍しておりSTの訪問枠が十分にございますので、「話す・聞く・食べる」ことでお困りのご利用者様がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談ください。



訪問範囲

北区・荒川区・豊島区(一部)・文京区(一部)・台東区(一部)にてサービス提供しております。



ステーション・サテライト 所在地

しもふり訪問看護リハビリステーション
東京都北区西ヶ原1-11-4 駒込K&MビルB101

サテライト町屋 荒川区町屋1-17-16 メゾン千代田203

サテライト王子 北区王子4-18-12 サクラダハイツ203

ステーション概要

ステーション名	しもふり訪問看護リハビリステーション
事業所番号	1361790171
管理者	井町 恭子
スタッフ数	看護師 9名(常勤5名・非常勤4名) 理学療法士 5名(常勤4名・非常勤1名) 作業療法士 4名(常勤3名・非常勤1名) 言語聴覚士 2名(常勤2名) 事務 2名 計 22名(2017年10月1日現在) ※ステーション・サテライトの合計数

24時間対応

365日対応

TEL 03-6903-7995

FAX 03-6903-7996

◎ 営業時間 平日9:00～18:00

◎ 土・日を含む訪問もご相談に応じます。