



～ 自然排便を! 薬剤に頼らない排便ケアを目指して～

若くても便秘に悩む方が多い中、活動量が減る要介護高齢者では、便秘状態の方も大勢見えます。

下剤や浣腸を使用することも考えられますが、排便後に腹痛や腹部不快感が続いたりすることの経験のあらわれる方もお見えだと思います。

私たちも、なるべく利用者に不快感なく、スッキリと排便が行えるように、下記のような自然排便への試みを行っています。

- 水分を多めに摂る(参考 高齢者の必要水分量; 体重×25ml)
- 起床時に冷水を飲用する
- 牛乳、ヨーグルト等を摂取する
- 粉状の食物繊維を飲食時に服用する
- 日常生活で座位姿勢を取る(寝かせきりにしない)
- トイレに座る時間を作り、排便リズムを作る
- トイレに長めに座り、腹部マッサージ等を行う 等々



粉状の食物せんい
(無味・無臭)

ご家庭でも便秘気味の方は、上記を参考にしてみてください。

なお、下記の通り年代により推奨水分摂取量は変わります。

- ～ 25歳; 体重×40ml
- 25～55歳; 体重×35ml
- 55～60歳; 体重×30ml

リハビリセンター白鳥の今をお伝えするニュースを、定期発行させていただきます。

是非、お目通しください。

リハビリセンター白鳥 職員一同