

ケアランド

いき



令和2年
6月
第132号

いき だより

ケアランド通信「いきいきだより」

令和2年6月1日(月)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

梅雨の時期、日中、急に気温が上昇し、次の日からは肌寒い日が続き、体のリズムを崩しがちです。

そんな時起こるのが便秘です。若い女性が悩んでいるイメージが強いかもしれませんが、高齢になると便秘は男女共通の悩みとなります。

食べたものが消化され、便になるまで、どのくらいの時間が掛るかご存知でしょうか？

口から入り、さまざまな臓器を通り、必要な栄養素は消化吸収され、消化吸収されなかったものは、食事から12時間〜66時間後に便として排出されます。

1日1回、毎日排便しないと、「自分は便秘だー」と思い込んでいる人が多いですが、それは誤解です。

特集

高齢者に多い慢性便秘

1週間に2〜3回排便があれば腸は動いており、問題はありません。

それでは、高齢になると便秘になりやすくなる原因をみてみましょう。

原因① 食事、水分の減少
高齢になればなるほど食事の量、水分の摂取量が減り、便がかたくなり、排便困難になります。

原因② 筋力のおとろえ
排便には腹筋が関連しています。腹筋と腸の動きは連動していますが、年を取ると日常生活の活動量が減り、それに伴い筋力もおとろえてしまいます。



すると腸の動きもおとろえてしまい、腸の中の便が停滞してしまいます。

原因③ 自立神経の乱れ
自律神経には交感神経と副交感神経があり、車で言うところアクセルとブレーキの役目をし、全身を調整しています。

腸は交感神経が働くとき緩んで動きがゆるくなり、リラックスし、副交感神経に切り替わると腸が収縮し、良く働くようになります。

その、副交感神経の働きが、加齢と共に低下するといわれています。

次に、便秘対策についてみてみましょう。

便秘対策として効果的なのが、食物繊維です。

食物繊維には水溶性と不溶性の2つのタイプがあります。

ケアランド

和通グループ

スマートフォンや携帯電話等で読みとり、チェックしてください。



ケアランド

- 居宅介護支援(ケアマネ)
- 通所介護(デイサービス)

- 訪問介護(ヘルパー訪問)
- 訪問介護(介護タクシー)



ケアランドかつらぎ
TEL 0736-23-1112
伊都郡かつらぎ町大藪136-2

ケアランド高野口
TEL 0736-42-3688
橋本市高野口町名倉234

ケアランド和歌山

TEL 073-474-4210
和歌山市黒田279-4

ケアランド紀の川

TEL 0736-77-5231
紀の川市豊田43-5

ケアランド伊都

TEL 0736-43-0710
橋本市高野口町向島171-4

ケアランド橋本

TEL 0736-32-9354
橋本市東家1-392-5

ケアランド御坊

TEL 0738-24-1094
御坊市野口1184

シルバーハイム

住宅型有料老人ホーム

シルバーハイム太田
TEL 073-473-0510
和歌山市鳴神798-1

シルバーハイム新在家
TEL 073-475-4676
和歌山市新在家91-1

若宮シルバーハイム
TEL 073-402-1101
和歌山市有本653-2

御坊シルバーハイム
TEL 0738-24-0125
御坊市野口字小淵1351-1

和歌山シルバーハイム

TEL 073-441-7455
和歌山市三葛528-1

シルバーハイム太田II

TEL 073-473-5522
和歌山市鳴神784-4

シルバーハイム市駅前

TEL 073-428-7577
和歌山市杉の馬場4-1-1

伊都シルバーハイム

TEL 0736-43-2110
橋本市高野口町向島171-4

隅田シルバーハイム

TEL 0736-33-6660
橋本市隅田町垂井字女房坪61-10

ケアセクション

- 訪問介護(ヘルパー訪問)
- 通所介護(デイサービス)
- 訪問介護(介護タクシー)

- 放課後等デイサービス
- 児童発達支援

ケアセクションかつらぎ
TEL 0736-22-2125
伊都郡かつらぎ町笠田東72-3

ケアセクション伊都
TEL 0736-42-3910
橋本市高野口町名倉234

ケアセクション和歌山

TEL 073-475-0322
和歌山市黒田279-4

ケアセクション和歌山 デイサービス

TEL 073-471-5001
和歌山市鳴神803-1

児童デイサービス ころさぎ

TEL 073-475-0322
和歌山市黒田18-4



社会福祉法人 きのくに福祉会

ごぼうの郷
特別養護老人ホーム
ごぼうの郷 デイサービス
ケアランドきのくに
TEL 0738-22-5500
御坊市熊野44-4

ゆあさの郷
TEL 0737-63-3507
有田郡湯浅町大字湯浅2834

うちの自慢 コーナー



はなちゃん
10回目の予防接種、今年も観念して無事終了
予防接種は苦手だけど、日頃の心がけが
大切だワン!!みんなも手洗い、じつかりね!!

6月 イベントのお知らせ(要予約)

宮北ふれあいサロン

6月21日(日)

午前11:00(開場 午前10:50)から午後2:00まで

次回 宮北ふれあいサロン 7月19日(日) 午前11:00から

ふれあいサロンは地域での孤立・引きこもり防止や健康生きがいづくりを目的に楽しい仲間づくり、ふれあい交流を行う場所です。
軽食・飲料・カラオケ、すべて無料です。楽しい時間を一緒に!
場所: 和歌山市黒田279-4 和通ビル1F ケアランド和歌山



お問合せ ケアランド和歌山 0120-75-0309

※諸般の都合により、予告無く変更になることがあります。ご了承ください。

季節のおすすめレシピ

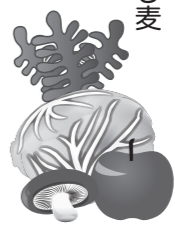
水溶性食物繊維は溶けるとゼリー状になって食物をゆつくり移動させ、不溶性食物繊維は便の“かさ”を増すのに役立ちます。

水溶性食物繊維を多く含む食物例
 果物…りんご、いちご、柑橘類
 海藻類…わかめ等
 キノコ類…しいたけ、えのき
 野菜…キャベツ、白菜、もやし
 穀類…押し麦

不溶性食物繊維を含む食物例
 穀類…玄米、ライ麦、小麦
 豆類…大豆、えんどう豆、いんげん豆
 イモ類…さつまいも、里芋
 野菜…ブロッコリー、オクラ、かぼちゃ

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維は1対2の割合でバランスよく摂取するのが理想です。

便を出しやすくするマッサージ
 ○腸に沿って時計回りに「の」字を描くようにおなかをマッサージ



蒸しタオルでお腹や腰を温め血液の循環をよくしましょう。

便秘になると、早くスッキリ出したいと下剤を用いる人が多いのではないのでしょうか？

医療の診察を受け適量を規則正しく服用されている場合は問題ありませんが、勝手に大量の下剤を服用したり常用したりすることは、腸の機能を低下させてしまいます。

適切に受診し、生活習慣の改善とバランスのとれた食事、適度な運動そして効果的な薬の活用で便秘解消の近道をあゆんで行きましょう。

【参考資料】
 オムロン健康、医療トピックス
 ドラッグユタカユタカ倶楽部
 エンパワーヘルスケア(株)

【文責】 ケアランド伊都 中本 仁代



作り方

パパッとできちゃう！ 豚肉と春キャベツ、塩昆布炒め

- 1 豚肉は塩こしょうをふる。
- 2 春キャベツは芯を切り落とし、3cm角に切る。
- 3 フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。
- 4 春キャベツを加えて油が馴染むまで炒める。酒、塩昆布を加えて炒め合わせる。



材 料(2人分)

豚こま切れ肉	200g
春キャベツ	200g
塩こしょう	少々
酒	大さじ1
塩昆布	大さじ2
ごま油	大さじ1/2

byちはるん

132号クイズ



このクイズに正解された方のうち抽選で5名様に、素敵な景品をプレゼントします。ハガキにクイズの答えと、あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。
 (下欄を切り抜いてご利用ください。)
 みなさまのご応募お待ちしております！

締切り：6月30日(火)当日消印有効
 ※当選者は次々号にて発表します。
 【宛先】
 ▼下欄を切り取り、ハガキに貼って投函ください。

〒640-8341
 和歌山市黒田279-4
 ケアランド和歌山
 「いきいきだより
 クイズ係」

1. 来年の干支は「う①」
2. 毎日活躍「せ②たくき」
3. 雨に映える花「あ③さい」
4. 緊急時には呼びましょう「き④うきゆう車」

6月の誕生石は？
 6月の雨は真珠の雨、幸せのシャワーが降り注ぐ、などと言い、又昔から「美と気品」の象徴とされています。
 答え

130号の答え ケアチャン
 130号の当選者様
 井脇 孝様 西坂 麻央様
 上野山 美代枝様 湯川 真紀様
 小野 和昭様

多数の応募者の中から厳正な抽選の結果5名の方がご当選されました。おめでとうございます。

ケアマネさん ヘルパーさん 募集

ケアランド各事業所
 0120-75-0309

住宅型有料老人ホーム シルバーハイム太田



和歌山市鳴神798-1
Tel.073-473-0510

▲写真はイメージです。

住宅型有料老人ホーム シルバーハイム太田Ⅱ



和歌山市鳴神784-4
Tel.073-473-5522

▲写真はイメージです。

入居者募集中!

要介護1以上の方に限り入居斡旋を致して居ります。
※あらかじめご予約頂ければ、いつでも見学・体験入居が可能です。

お問い合わせ
 ハイム運営 株式会社 和通
Tel.073-475-0310
 介護 ケアランド和歌山 Tel.073-474-4210

