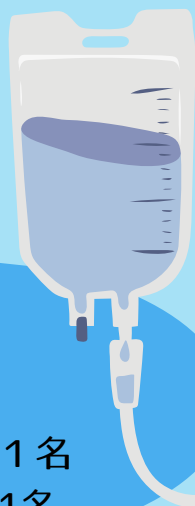




訪問看護ステーション ～あその郷～



佐野市民病院内にある訪問看護ステーションです。
在宅で療養する患者様の支援を行っています。
24時間体制での緊急連絡も対応しているので安心です。
「大きな心と温かい手でご家庭での介護や看護を支えます」
をモットーに心温かいステーションを目指します。

スタッフ
看護師8名
事務1名
理学療法士1名
作業療法士1名

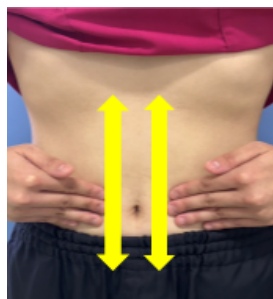
便秘

でお困りの方へ

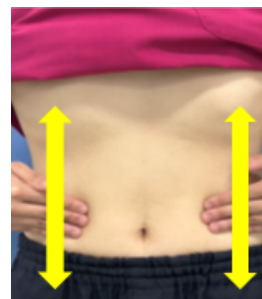
実は腸は、ストレスと密接な関係があるため、心・身のストレスが便秘に影響してしまいます。便も筋力によって排出されるため、加齢による筋力の低下も便秘の一因となります。（大腸の老化は50歳頃から始まるといわれています！！）

①試してみよう！

- ①朝起きたらコップ一杯の水か炭酸水を飲みましょう
- ②水溶性食物繊維をとみましょう
- ③お腹の運動をしましょう（右図）



へその両サイドを両手で上下にさする。

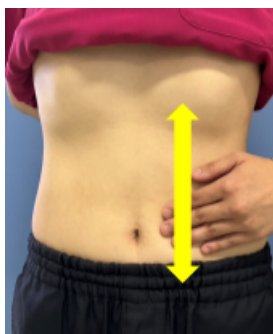


足の付け根から肋骨の近くまで上下にさする。

②水溶性食物繊維をとろう

- 果物（リンゴ、イチゴ、ミカン、アボカドなど）
- 海藻類（ひじき、寒天、のり、わかめ、もずくなど）
- 芋類（こんにゃく、ジャガイモ、長芋など）
- 野菜（モロヘイヤ、オクラ、ごぼう、ほうれん草など）

便を軟らかくして
排便を促す効果に期待ができます。



左側のお腹を上下にさする。



お腹全体に大きな「の」を書くようにさする。

③それでも解決しない時は？

- ・主治医の指示のもと、下剤（便を出しやすくする薬）の相談・調整を行います。
- ・出口で固まったつらい便秘に浣腸をしたり、実際に便を掻き出したりします。

訪問看護についてお気軽にご相談ください

＜お問い合わせ＞ 0283-62-2211 ホームページにてメールでのお問い合わせフォームもございます。

