



へいせい訪問看護だより



ひまわり

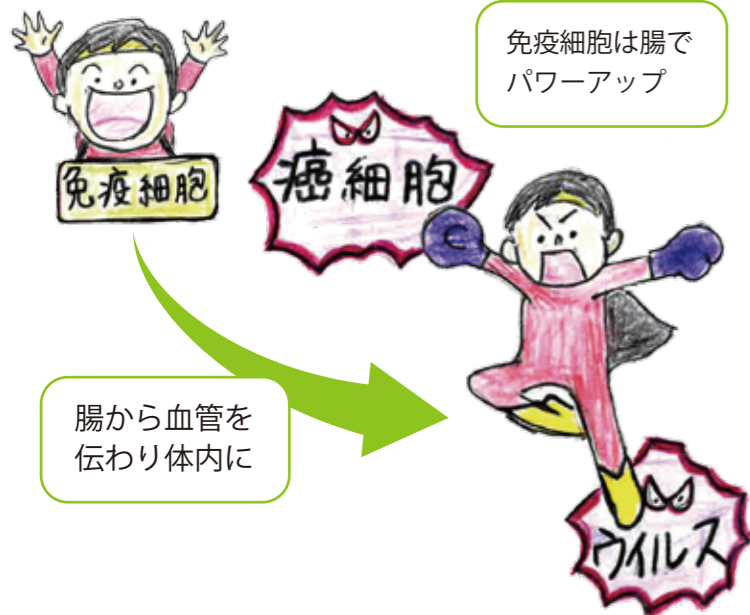


第20号
令和1年7月発行

やっていますか？腸活！

—腸内環境を整え便秘予防・免疫力UP—

生活習慣を見直してみましょう！



1 腸の活動の妨げにならないように寝るのは食後3時間ほどたってから。食後眠たくなくてもすぐには寝ないように気をつけましょう。

2 空腹の時間は大切！ダラダラ食べないように。食べ過ぎていつも消化している状態にならないようにしましょう。

3 朝のトイレ習慣を作りましょう。
○起床時コップ1杯の水で胃腸を刺激。
○トイレに座る時間を決める。

前かがみ姿勢（肘下にクッションを利用したり前方の手すりやイスの背を持ってもOK）

＜便の出やすい姿勢＞
（骨盤底筋をゆるめて）



つま先立ちにすると力が入れやすくなります

時々ウォシュレットで刺激を与えて

4 腸に負担がかかることは避けましょう。
○ゆっくりよく噛んで食べる。
○おなかを冷やさない。
○長時間座りっぱなしにならない。



腸内の善玉菌（ビフィズス菌）を増やして悪玉菌（ウェルシュ菌）を減らすように腸内細菌を整えましょう！（加齢とともに善玉菌は減っていきます）

悪玉菌



ご長寿菌
酪酸菌

× お肉の食べ過ぎ

食べる量の目安は…

肉：野菜
1：3

善玉菌



ビフィズス菌といえば
乳酸菌！
（代表はヨーグルト）
200g/日ぐらいを
食後に摂りましょう。

発酵食品・乳酸菌を食物繊維と同時に摂るのがオススメです

発酵食品・乳酸菌とは？

しょうゆ・みそ・ぬか漬け・キムチ・納豆・甘酒（カロリーが高いのでコップ1杯/日までに）・ヨーグルト・乳酸菌飲料・チーズ等

食物繊維には？

① **不溶性食物繊維**

ごぼう・大豆・さつまいも・きのこ等

② **水溶性食物繊維**

海藻・にんじん・りんご・バナナ等

※両方の食物繊維をバランスよく

おすすめレシピ

①

両方の食物繊維が手軽に摂れる
もち麦



スーパーにあります

②

無加糖ヨーグルトにサイコロカットした
干し芋やふかし芋



③

白湯に**オリーブ油**
（ティースプーン1杯程）



④

ココア（なるべくカカオ100%）に
オリーブ油
→食物繊維たっぷり



おなかのマッサージ・運動

両手を重ねてリズムカルに『の』の字とは申しますが…



便が通過しにくいポイントは少し丁寧にマッサージ

オススメは座っての
お尻歩き運動



脂質異常症にご用心

脂質異常症 とは…

血液中に含まれるコレステロールや中性脂肪が多い状態です。動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中などが起こりやすくなります。

善玉 HDL コレステロール	40mg/dl 未満	mg/dl
悪玉 LDL コレステロール	140mg/dl 以上	mg/dl
中性脂肪	150mg/dl 以上	mg/dl

当てはまらないか
確認してみましょう



※一つでも当てはまれば
脂質異常症です

善玉 HDL コレステロールが低い場合

余分に運ばれたコレステロールを回収する役割

- タバコを吸う人は禁煙
- よく噛んで食べる（1口30回）
- 全体のカロリー・炭水化物摂取量を減らす
- 食べる順番に気をつける



スロー筋トレ（スクワット）

手すりにつかまっても OK
足は肩幅に開き、つま先はやや外向き
1・2・3でお尻を引くよう腰を下ろし、
1・2・3で戻る
5～10回を2セット/日

悪玉 LDL コレステロールが高い場合

- 揚げ物やコレステロールの多い物は控える

魚卵（イクラ・タラコ・ししゃも）
しらす・レバー・イカ・エビ・タコ
卵黄 → 1個/2日を目安に



- 中トロ・青魚・ナッツに含まれる良質な脂は OK

- 肉・バターなどの動物性脂肪は過剰摂取に注意



中性脂肪が高い場合

- アルコールを減らす
- 糖質を控える

果糖・ショ糖の摂りすぎに注意！

バナナ	1本/日	80kcal
柿・桃	1個/日	
りんご	1/2個/日	
みかん(小)	2個/日	
イチゴ(小)	10粒/日	

砂糖・みりん・スナック菓子・
ジュース・ハチミツ・ソース・
ケチャップ・ドレッシングなど

血圧測定・体温測定 ワンポイントアドバイス

あなたは正確に測れていますか？



正確に測れる上腕式がオススメ

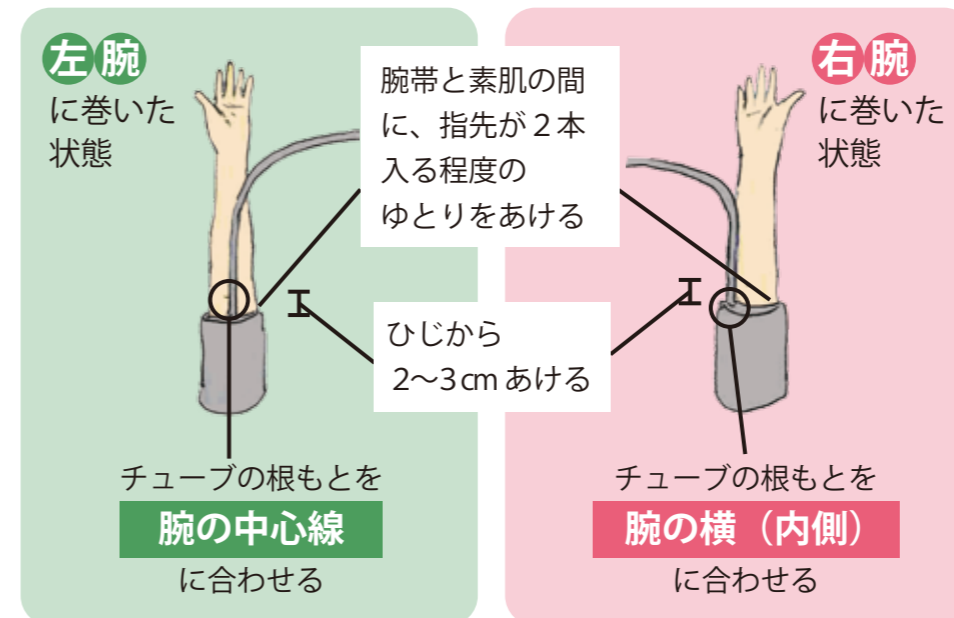


上腕より値は高くなります
(手首が細いと測定が難しい場合も)

深呼吸
深呼吸



- 測定前は座って1～2分リラックス
- 背筋を伸ばして手のひらは上向き
- 腕帯＝心臓の高さ（肘下にバスタオルなど利用）



確認してみましょう

- 腕帯幅は上腕の2/3が目安（メーカーによっては細い腕用の腕帯もあり）
- チューブを合わせる位置が左腕と異なります。（右腕の血管の位置に正しく合わせるため）
- 上着やセーター、厚手のシャツ等は脱いで。薄手のシャツやブラウスはそのままで。

体温測定のポイント

- ① 脇を開いて換気し汗を拭く
- ② 体温計の先は斜め下から脇下の一番へこんだところへ
- ③ 測る方の手のひらを上向きにして脇をしっかりとめる



新人紹介

4月より回復期リハビリ病棟から異動となりました。入社して4年目と経験年数が浅く、まだまだ未熟ではありますが、回復期病棟での経験を活かしながら頑張っていきたいと思っております。訪問リハビリでは自分のスキルアップ、ご利用の方がより良い生活が送れるように努めていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

作業療法士
まつむら みほ
松村 美穂

