

# 藤和けんこう通信



2013年3月号 VOL.29

便秘改善

発行元：藤和マッサージ（訪問マッサージ・はりきゅう）

小田急相模原駅徒歩6分 神奈川県相模原市南区南台4-13-23 TEL 042-855-0420

## 寝たきり患者様への 便秘を改善するための『お腹八六マッサージ』

わたしたちが普段訪問している患者さんでも多くの方が便秘傾向にあり、そういった患者さんにはお腹のマッサージを取り入れています。ある在宅クリニックの先生の情報では患者さんの6割から7割はなんらかの便秘薬を処方されているそうです。特に寝たきりの患者さんなどでは運動量が減るので、便秘になりやすい傾向があります。



往診患者さんの6～7割は何らかの便秘薬を処方されている



### 『お腹八六マッサージ』方法

お腹を時計に見立てて、お腹の右下腹部から左下腹部、8時から6時の方向に円を描くようにマッサージします。



お腹マッサージ  
～重要ポイント～ お腹に手を密着させる これが一番重要です。体の表面はお腹であっても平らになっていることはありません。マッサージする手のひらをお腹にぴったりと当てて行えるかどうかが一番重要項目です。

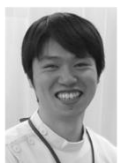
お腹に手を密着させるのポイント

ここが私たち  
マッサージ師の  
得意分野です。

併用すればより効果的！！

腹式呼吸の要領で大きく息を吸ってお腹を大きく膨らませてもらい、その後息を吐いてお腹を凹ませてもらう事、これを繰り返すと腸の働きがより活発になりGOODです。

ベテランから女性まで幅広いスタッフが揃っています！！



須藤 新



石黒 一星



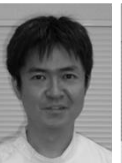
添田 真理子



板垣 鋭司



榎本多佳子



松本勝則



牧口隆一



河内 宣夫



石井 旭



近藤マチ子



若井清美

# スーパー便秘！？？

## 普通の便秘とスーパー便秘の違い

普通の便秘では腸の動きが低下しているものですが、スーパー便秘は腸の動きは活発であるのに腸の出口付近で詰まってしまうものです。

スーパー便秘とは、

- ①直腸にある骨盤底筋がガチガチになって腸の出口が閉まっている状態
- ②直腸にポケットができています（直腸瘤）

上記の原因で便秘になっているものをいい、正式には直腸性便秘と言うものです。

意外な食べ物に効果が・・・ご飯

ご飯は消化されつつも水分を保持したまま大腸に至り、便を軟らかくする効果があるので、以外にも便秘に良いそうです。

NHKためしてガッテン頑固な便秘が治った！腸スッキリ最新対策術  
2010年04月21日放送分 より



## 便秘 豆知識

### 便秘の原因

腸の変化

- ①腸が緊張してしまった
- ②腸が緩んでしまった
- ③腸がつまってしまった

### 対処

お薬 便秘薬 酸化マグネシウムや下剤など  
浣腸 座薬 摘便  
マッサージ 運動

## 藤和マッサージ ある日の訪問から

平熱でも肺炎注意

99歳の患者様の訪問をしております。以前から熱が出たりせき込んだりすることが続いたりと要体が不安定でした。その日が熱は平熱で35.8度でしたが何か様子がおかしいのです。

そこで酸素飽和度を測ってみたところ、82でした。

酸素飽和度とは、血液中に酸素が足りているかどうかの重要な数値で、通常健康な人は98～99が正常値です。

『かかりつけの先生に今すぐ電話で聞いてみた方がいいです』と家族にお話し、ご家族が先生と話したところ、すぐに病院にいったほうが良いとの事で救急車で病院に行き肺炎との診断で即入院となりました。



高齢者の肺炎は、熱だけでなく酸素飽和度に注意が必要です。（須藤）

○●○藤和けんこう通信 発行目的○●○

- ①皆様に医療・介護にまつわる有意義な情報を発信するため
- ②訪問マッサージ・はりきゅうをご希望の方がいましたらご利用・ご紹介頂くため
- ③当院の事を皆様に十分知ってもらうため

# ◎医療・介護関連ニュース◎



## 在宅介護特区に岡山市

(2013年2月16日 中国新聞)

岡山市は15日、高齢者の在宅介護の充実に向けた取り組みが国の総合特区に指定されたと発表した。通所者の要介護度を改善したデイサービス事業者に成功報酬を支給する制度を設けたり、看護やリハビリと一体提供する訪問サービスを展開したりする。

市によると、事業者が受け取る介護報酬は要介護度が高いほど上がる仕組み。規制緩和による成功報酬の導入で、通所者の機能改善が促され家族の負担が減ることを狙う。

このほか、看護や介護、リハビリの各サービスを一体的に提供する多機能型訪問サービスの展開▽最先端介護機器への介護保険適用▽元気な高齢者が健康教室などに参加した場合、特典が受けられる介護予防ポイント制度の導入一など全11項目の実施を目指す。来月中旬から関係省庁と協議に入る。

## 風疹:関東中心に大流行 20~40代の男性多く

(2013年3月2日 毎日新聞)

風疹が関東地方を中心に大流行している。予防接種を受けておらず、免疫のない人が多い20~40代の男性が患者の中心だ。妊娠初期の妊婦が感染すると胎児に障害が出る恐れがあることから、厚生労働省は、特に夫など妊婦の家族に予防注射の接種を呼びかけている。

風疹は、主に患者のせきやくしゃみで感染し、熱や赤い発疹が出る。同省によると昨年患者報告数は2353人と過去5年間で最多。今年はさらに増え、2月20日時点で昨年同時期の約20倍にあたる745人となった。東京、神奈川、埼玉などで急増している。

## 平均寿命アベック1位…長野県、長寿要因調査へ

(2013年3月1日 読売新聞)

長野県の平均寿命が男女とも全国1位となった。厚生労働省が28日発表した「都道府県別生命表」(2010年)で分かった。国勢調査などに基づいて5年ごとに発表されているもので、男性は80・88歳(前回79・84歳)と5回連続で首位を守り、女性は87・18歳(同86・48歳)と5位から1位に躍り出た。阿部知事は「大変うれしい。高齢者の就業率の高さに加え、野菜や果物が豊富な食生活が影響しているのかもしれない」と話した。同県は、健康長寿の要因を調べる「健康長寿プロジェクト・研究事業」を新年度予算に盛り込んでいる。研究が進めば平均寿命をさらに延ばせるかもしれない。

## 高齢者世帯の平均貯蓄額はいくら？

(2013年2月18日 みんなの介護ニュース)

務省統計局「平成22年度 家計調査」によると、日本の年金暮らし世帯の平均年金収入は月額16万1105円、平均支出は月額23万784円となり、年金暮らしの世帯は実質月額6万9679円の赤字となっているのだ。さらに、生命保険文化センターの調査によると、世帯主や配偶者が要介護状態となった場合には、介護保険以外で必要とする資金の平均は675万円という調査結果がでており、十分な貯蓄額が必要であることが分かる。

発行元

無料体験マッサージ、いつでもお気軽にどうぞ  
【医療保険適応 訪問マッサージ・はりきゅう】



藤和マッサージ

TEL 042(855)0420

〒252-0314 相模原市南区南台4-13-23 (小田急相模原駅徒歩6分)