

## 便秘のお悩みに

皆さんは毎日スッキリ快便ですか？便秘は、どうして起こるの？解消方法は？便秘が続くとお腹が張って苦しかったり、その他に皮膚に吹き出物が出たりと色々なトラブルに繋がります。「3日以上便が出ない状態」を便秘と言うようですが、1日出なくても苦しいものです。便秘が続くと腸全体の動きが悪くなり、食欲不振や腹痛・吐き気を起こす事もあります。それでは便秘を解消するにはどうしたら良いのでしょうか？便秘は、食べた物のカスが何日も腸内に留まっている事で水分が吸収され、便が硬くなったり大腸の働きが弱まってしまう事が原因で起こるものです。便秘の解消や予防にどのような心掛けが必要なのか考えてみたいと思います。運動不足から便秘が起こる事も

あり、日常的に体を動かす習慣を取り入れるだけでも改善しやすくなります。散歩やウォーキングなどで適度に体を動かしたり、おへそ周りを「の」の字を描くようにゆっくりマッサージするのも効果的です。また、便秘の対策で大事なものは食べ物で、食物繊維と水分を多く摂るようにするなど、食生活を見直す事も必要です。穀物・いも類・豆類・ひじき・寒天など食物繊維を多く含む食品を摂ったり、朝に水や牛乳などコップ一杯摂る習慣をつけると腸が目覚め、活発に動き出すようになるそうです。ストレスを溜め込まず規則正しい生活を送りましょう。③

## 土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

### ▼サービス付き高齢者向け住宅

住まいのタイプは3タイプあり、それぞれの現状に合わせたご入居が可能です。安心して住んで頂ける高齢者住宅とゆとりある暮らしを実現させる、土筆在宅介護サポートシステムをご利用頂けます。プライベートな時間と空間を確保しながらも決して一人きりにならないことが特徴です。



●初めての介護手続き、介護のご相談・手続き等も、安心して代行させて頂きます。施設の見学も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

## スタッフ募集 土筆の花言葉「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活出来る施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。(担当：小野)

### ■介護員（正社員・パート）

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

### ■ホームヘルパー（パート）

- 資格・普通自動車運転免許
- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

福祉・介護の資格は必要ありません！  
資格取得を目指す方のお手伝いも致します。

### (有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://www.tukushi-t.jp>

〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

November 2021



## No.58 土筆広報誌 Autumn news

▼日頃の感謝を込めて～敬老の日（デイサービス）





日一日と気温が下がり、ナナカマドの実が真っ赤に色づいています。土筆では、各事業所とも敬老会を行いました。皆様のご長寿と健康のお手伝いになればと思っておりますが、こちらが皆様からたくさんの笑顔と元気を頂いています。その一部をご紹介します。



## 敬老の日



土筆の各事業所では、敬老会が開催されました。デイサービスと小規模多機能では、大正琴の演奏で会が始まりウエイトレスに扮したスタッフが各テーブルを周りデザートや飲み物を給仕する土筆純喫茶が開店いたしました。7種類のデザートからお好きなものを選んで頂き、おかわりはいかがですか？とウエイトレスが伺うと「どれも美味しそうね～。みんなおいしいわ。」と喜んで頂きました。甘いものを頂きながら、新人スタッフによる「よさこいソーラン」が始まると皆様手拍子で応援してください、派手なメイクをしたスタッフと記念撮影をしました。グループホームでは、玉入れゲームや歌謡ショーなどが行われ、皆様喜ばれていらっしゃいました。サービス付き高齢者向け住宅では、美空ひばりの不死鳥コンサートのDVD鑑賞会が開かれ土筆産のスイカやぶどうを召し上がっていただきました。夕食には、お祝い膳として、握り寿司、天ぷら、茶碗蒸しなどが並び、「今日は、沢山美味しいものを頂いたわ。」と満面の笑顔を頂きました。土筆の敬老会にご参加頂きありがとうございました。

## 秋の味覚 栗

(土筆・土筆の郷)



ご入居者様のご家族様が自宅の栗を届けてくださいました。大きくコロンとした栗の実が秋の味覚の代表格です。入居者様にどのようにして食べたいですか？と伺ったところ、人気なのは、栗ご飯でした。栗をお湯につけて鬼皮を柔らかくし、渋皮は包丁を使ってコツコツと入居者様が剥いてくださいました。「早く食べたいけれど、渋皮を剥くのが大変だわ～。」「鬼皮だけだったら、すぐに剥けるのにね。」と話しながらとても丁寧に作業をしてくださったおかげで、綺麗に下ごしらえが出来ました。



## 秋の一齐清掃

(土筆・土筆の郷)



春と秋に行われる、町内会の一齐清掃、土筆の郷では、土曜日に参加が出来ないこともあるため、前日に参加させて頂いております。利用者様と一緒に秋晴れの中、新鮮な空気を吸いながらの清掃は、とても気分の良いものです。利用者様も「今日は、とても天気がいいね。」「風は少し冷たいけれど、過ごしやすい気候でゴミ拾いもはかどるね。」とお話されながら周辺のゴミを拾いました。今回は、春とは異なり、空き缶などのゴミはあまり落ちておらず、落ち葉を沢山拾いました。



## 感染症に負けない体づくり

インフルエンザが流行する季節がやってきました。昨年、日本では流行せず、患者が極めて少なかったこともあり、社会全体の集団免疫が形成されていないと考える懸念があり今年もインフルエンザが流行しないとは言い切れません。そこで今回は、感染症にならないための工夫についてご紹介いたします。

### 感染症の予防

#### マスクの着用

飛んでくる飛沫を物理的に防御することができますし、自分がウイルスをまき散らすことも予防でき、周囲の感染を防ぐことができます。



#### 室内の湿度・温度

インフルエンザウイルスが伝播しにくい環境は、部屋の湿度を50～70%程度、温度を20～25℃程度に保ちましょう。



#### 適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。激しい運動やトレーニングは免疫力を弱めストレスになり感染症のリスクにつながります。



#### 睡眠をしっかり

体の疲れから感染症になりやすくなってしまいます。しっかりと体を温めて質のいい睡眠を取りましょう。



#### 食事はバランスよく

規則正しい食生活を送り、食べ過ぎ・飲みすぎには気を付けましょう。ヨーグルトや納豆などの発酵食品を適度にとるのもおすすめです。

