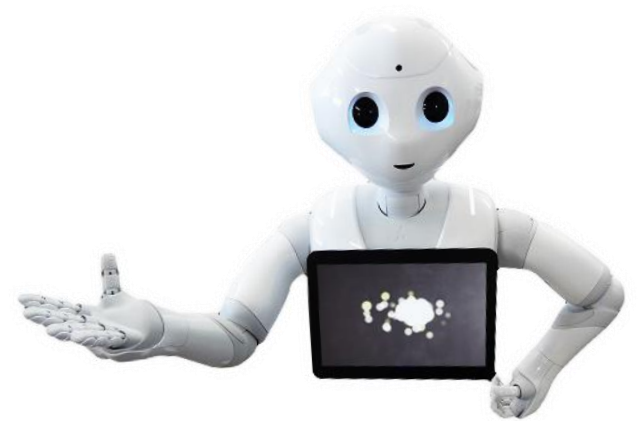


.....ココロとカラダに彩りを.....



## 『自立支援』

—できることはご自身で—



デイケアでは、食後の口腔ケアの時に、緑茶でうがいをしています。カテキンには殺菌・消毒作用があると言われ、新たなウィルスや細菌の侵入を防ぎます。



リハビリでは、ご家族の希望も考慮しながら、ご自宅での自立した生活を目指し、各利用者様の状態に対応した訓練を実施しています。



入浴では、更衣・洗身・整容等、自分でできる事はなるべく行っていただいています。

介護士：市川



理学療法士：  
横田



介護福祉士：  
安原





それって、覚えが...

あるある

る!!

~もしかして、べんぴ?!~

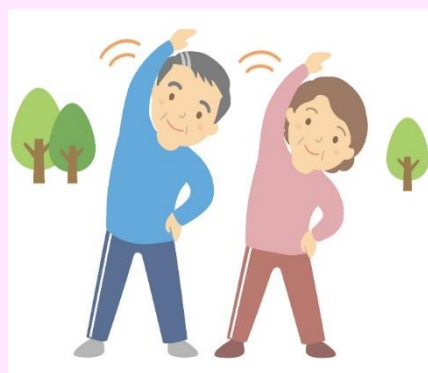
## 「快食、快便、便通」と言われるように便通は健康のバロメーター！

便秘解消の秘訣の基本は①生活②食事③薬です。まずは生活習慣を見直す事から始めましょう！

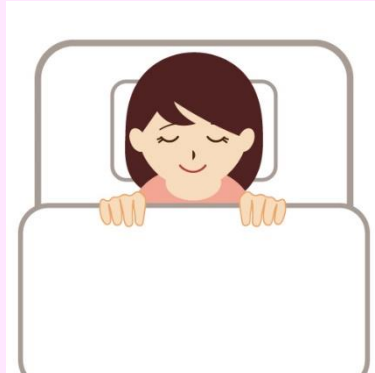
また、排便時の姿勢にも気をつけたいですね。「和式トイレの姿勢が最も適している」と言われます。洋式の場合は、便座に座った後、足の下に踏み台を入れてひざの位置を高くする。「ロダンの『考える人』のような太ももにひじをつけた姿勢が望ましい」ようです。



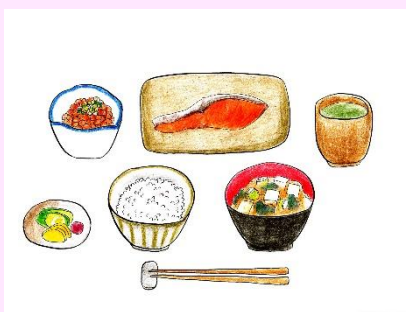
## ~生活習慣や食生活を見直し、改善することも大切です~



運動やストレッチで腸の動きを改善しましょう！



十分な睡眠を取るようにしましょう！



毎日、朝食をしっかりとるようにしましょう。



水分を意識的にこまめに取りましょう。



毎日、余裕を持ってトイレに入る時間を作りましょう。

## いこまスタッフのご紹介です♪



看護師  
渡邊 彩

もうすぐ2歳になる長男の育児、真っ最中!!

バドミントンが好きで、休日には体育館で体を動かします!!

医療事務  
池田 美穂



【編集後記】今シーズンの冬は「冬ってこんなに寒かった?!」と言いたいくらいの寒さですね。ちまたには高性能家電製品が溢れていますが、温かみのあるこたつ&ストーブの上でお湯を沸かすなど昔ながらの手法に戻ります。昔の方の知恵って素晴らしい!! 松本・薮崎