

日曜日の朝、お食事前・直後の方には申し訳ないのですが、今回は「認知症の方と排便」がテーマです。

便秘の経験はお有りでしょうか？トイレに行けず我慢なされた経験は？食事量や食事内容によってスムーズな排便だったり、便秘になったりすることはご存知ですか？認知症の状態によっては尿意便意が分からなくなる場合があります。便秘があっても「トイレと排便が結びつかない」認知症の方が、いつもとは少し違う「イライラ」「ウロウロ」をなさるとき「排便かな？」と考え、お腹を触ってみてください。硬くなっているかもしれません。「ウロウロしないで座っていたら？」などと問われてしまつと出口まで来ている便を押し込み、タイミングを逸してしまします。痛みや不快感があることは文頭に書いたご経験をお持ちの方はお分かりでしょう。言葉で表すことができない認知症の方はもうとつらいのです。

とはいえ、排便と分かってトイレにお連れしても「いきむこと」「出るまで座っていること」がなかなか難しい場合があります。痛みがあればなおのことです。すべての方に通じる方法ではありませんし、一緒にトイレに入れることが条件ですが一つ方法を。トイレに座っていただいてひざ掛けやバスタオルをかけます（羞恥心を大切に）。普通におしゃべりしたり、歌を歌ったりしながら、お腹に手のひらをあて、「おへそを中心にゆっくり大きく『の』の字」にマッサージします。下腹に向かって押し出すようにすると腸が動いてくれるのか、少し楽



に出るように思います。又、痛みや裂傷の軽減にオロナイン軟膏のような刺激の無いものやオイルを（体に合うもの）あらかじめ肛門と周辺に塗って差し上げると良いかもしれません。（塗るとき少し押すと刺激になります）

便秘の原因は色々あるのでしようが、水分不足・運動不足・食事内容もあると思います。高齢になられると飲み物を摂られなくなる方が多いです。お食事も普通のおかずを召し上がるのに、ご飯だけおかわりになる方がおられます。何かかなと思つたのですが、お米は力が出ます。おかゆの一膳とご飯の一膳ではお米の量が違いますから、可能であればご飯にしたいです。寝たきりも便秘に拍車をかけます。人間として重力が必要なのだなと思つたので、立つ・歩く・座つていて立つなどの動作が大切なのでしょう。ウロウロするのは、腸を動かすための自然な行動なのかもしれないと思います。

以前デイサービスにいらしていた頑固な便秘の認知症男性を相模川の河川敷（石ころだらけ）にお連れしたことがあります。歩行が難しかったのでスタッフと二人で車椅子を押して歩きました。その日帰つてから大量の排便がありました。笑い話のよう

立っ・歩くなどの動きがあれば、喉も渇くしお腹もすきます。お腹がすけばおかわりでは足りません。しっかり食べればお腹は動きまわります。お腹が動いて排便があれば認知症の方の「妙なイライラウロウロ」を少しは減らせると思つたのです。

使い勝手のよい紙おむつが増えましたが、「もらすから」といって、安易におむつを使うのは待っていただきたいです。おむつを使うとますます尿意便意がなくなつてしまします。家族が外出するなど必要な時だけにして、普段はリズムをつかむ為にトイレへお連れするようにしていただきたいと思ひます。

赤ちゃんを考えてみてください。おしっこやうんちが言えなくて、オムツでも大丈夫な間はトイレと排便が結びつかないです。でも、家族がタイミングやリズムを見計らつてトイレへ連れて行く。その繰り返しで覚えていくわけです。認知症の方はその逆を進むわけです。出てきたことが出来なくなるのは確かですが、少しでも長くその方らしい笑顔のある生活をお続けたいだけのように願つています。

厳しい介護の毎日が続けていらつしやるご家族に対して無理を申し上げるつもりはありません。理由が分からないイライラウロウロがあったら試してみたいだけだと思います。また、私は医療や看護のプロではありませんから、すべて今持っている知識と経験で書かせていただいています。お一人お一人、状況が異なりますから水分・運動・食事などは必ずお医者様や看護士さんにご相談ください。

では、又次回お目にかかりま

特定非営利活動法人ひだまり
中尾1-32-12
Tel. 045-391-8991 Fax. 045-391-8983
ホームページhttp://www5.ocn.ne.jp/~hidamari/

ASA

さわやかインフォメーション

三ツ境北部

次回99号 発行の予定 2006.6.25.

古新聞回収日 第2日曜日 6月11日(日) 休刊 6月9日(日) 6月なし

発行 第98号 2006.5.28. 毎月第4日曜日発行

電話受付 (平日) 6:00~20:00 (日曜・祝日) 6:00~16:00

〒241-0816 旭区笹野台4-65-12 TEL 0120-57-0843 FAX 391-7357

おかげさまで、もうすぐ100号

98年4月に創刊以来8年余りの年月を重ねて参りました。記念に、読者のみなさまへの御礼として、紙上他イベントを考えています。

前号、さわやか特集でご提案をつつてみましたので一部ご紹介いたします。

なるべく多くのみなさまに楽しんで頂けることを望んでおります。プレゼントのご応募に、今回は付け加えて、ご意見もよろしく願ひいたします。

前号のお便りからー

イベント関連のご意見ではー

「やっぱり100号は家族でベイスターズの応援にこれからもよろしくね」

わたしの似顔絵書いてネ



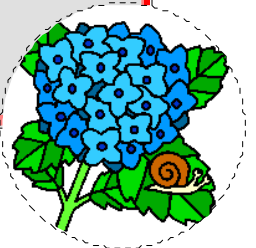
もうすぐ6月です。梅雨です。やっぱり紫陽花です。とにかく言えるのは、花後すぐに剪定することになります。それが、翌年の花付きに大きく影響します！それだけは、やめてください。

花が終わると、すでに葉のつけねに新芽がわずかに伸びています。

この芽が翌年の開花枝となるので、この芽を残すように枝を切ります!!

紫陽花は酸性用土でブル、アルカリ性用土でピンクに変化します。生育を良くするため、肥料を与えるときがアルカリ性に傾くので気を付けてください。

葉色が少なく、赤い葉が少なく、赤い葉が多くなり、カリが多いと青色が強くなります。お近くの花屋さんなどで、いい肥料をご購入されてはいかがでしょうか。又来月!



いけるといいですねー!」 (笹野台のSさん)

「100号記念大プレゼント大会」なんて勝手に期待しています。(中沢のNさん)

はい。もちろん。その上で、「はずれなし」企画なども考えております。

ズーラシア100組ご招待 (金が谷のOさん)

特集関連のご意見としてー

「100」に関する自慢、思い出など【例】私の100点満点 (金が谷のNさん)

何事も100回も続く事は「おめでたい」と思っています。誕生日を100回近く迎えている人が身近にいる人より「おめでたい人」を紹介してほしいです。(今宿のYさん)

100人にお友

「おもしろい海の幸」皆で楽しめるイベント。近場の1泊旅行」というキーワードが浮かんできました。

考え出すとキリがありませんが、出来るだけ多くの方に、参加していただけるものにしてみたいと考えています。プレゼント応募の最後に「の意見に賛成！」などのお便りお待ちしております。

達和、リレー投稿 (最近思っていること) なんていかがでしょうか?

私の「最も尊敬する人」特集 (今宿のTさん)

日本全体又当地区でも非常に関心のある「少子高齢化」を身近の観点から特集したらいいなと思ひます。(今宿のNさん)

「子供達に教えちゃおう、お年寄りの知恵」を図解解説つきで100個連載とか(長すぎかな...)

「意外と知らない地元歴史」例旧厚木街道ー小学校の教材にもなります。(今宿のSさん)

先日、さわやか企画バスツアーにご参加の皆様アンケートから。

「おいしい海の幸」



★ プレゼントのコーナー ★

今月のチケット		2名様分1組
1	映画「ダ・ヴィンチ・コード」全国共通前売券 出演：トム・ハンクス他。“今年最大の事件が遂に始まる”	10組
2	「湯～とびあ」平日入浴ご招待券 山梨県甲斐市 竜王駅徒歩8分。天然ストン浴室でリラックス！【期限：～6/30】	10組
3	「神奈川スケートリンク」滑走ご招待券神奈川区 反町公園そば。貸靴は別途400円です。【期限：～7/31】	15組
4	「多摩テック」入園ご招待券小田急多摩センターバス15分 乗物回付。小3から1人で乗れるアソビックスで冒険【期限：～6/30】	20組
5	「わんにゃんワールド」入園ご招待券多摩市 小田急多摩センター徒歩7分。犬猫とふれあえる【期限：～7/31】	25組
6	「箱根園水族館」入館ご招待券箱根プリンスホテル内 元箱根。箱根へおでかけのついでに【期限：～H19.3/31】	25組
7	「富士急ハイランド」入園引換券 河口湖IC近く 希望人数必ず書いてね。(5名まで)【期限：～H19.3/31】	15組
8	「松岡美術館エコール・パリ展」ご招待券港区白金台 行「リアニヤトリ」ピカ等フランス美術の魅力を【期限：～9/3】	25組
9	「ニュースパーク(新聞博物館)」ご招待券 日本大通り駅 スポーツ新聞展開催中!1枚で2名様2枚組で【期限：～H19.3/31】	20組

申し込み先(応募先)に「A-NEWS希望」と書いてね
・A-NEWS・・・就活応援BOOK(3頁の冊子です)vol.1

当選おめでとう
第1希望は、もちろん一番欲しいものを!
第2、第3希望では、人気の高そうなもの、数の少ないものは、まず残らないことを考慮いただくと当選確率がぐっとあがります。

No.17: 500mlボトルがポケットに入ります

横浜ベイスターズ 《横浜スタジアム》 2枚1組

～ 2006 PENNANT RACE ～ 内野自由席招待券
1枚で1人1回限り有効。1名様分であれば明記して下さいね。
【ご注意!】満席の際は、入場をお断りすることがあります。

10	vs 巨人	6月27日 (火) 18:00 6月28日 (水) 18:00 6月29日 (木) 18:00	15組
11	vs 東京ヤクルト	6月30日 (金) 18:00 7月1日 (土) 18:00 7月2日 (日) 14:00	15組
12	vs 広島	7月14日 (金) 18:00 7月15日 (土) 18:00 7月16日 (日) 18:00	25組
13	vs 中日	7月17日 (祝) 18:00 7月18日 (火) 18:00 7月19日 (水) 18:00	20組

横浜FCホームゲーム 自由席招待券 2枚1組

～ 2006 Jリーグ デベロップメント2 ～
1名様分であれば明記して下さいね。

14	7/1までのいずれか1試合【バックスタンド席】	12組
----	-------------------------	-----

日程・対戦相手・会場はTEL:780-5020まで

グッズコーナー

15	さわインちゃんクリアファイル	50名
16	バスタイム5点セット(グリーン系) 風呂いす、湯桶、メッシュボディポンジ、入浴剤3ヶ、バスケット	5名
17	デイリー保冷トートサイズ265×340×120mm 帯色:緑 赤 青のいずれか。内側アルミ蒸着フィルム張りバッグ	48名
18	ハローミッキーレジャーシート サイズ900×1300mm。ポーチ付き 色:黄・青いずれか	60名
19	人気者くまさんクッション おなじみのキャラ。サイズ370×370mm 色:ベージュか青	2名

書籍コーナー

20	『マイガーデニング』 四季の寄せ植え例や基本作業 図鑑あり。A4版カラー143頁	70名
21	『2006ドイツワールドカップ体感マガジン』 タイムリーな一冊! 出場32か国徹底紹介他。A5版209頁	20名
22	『君はどの大学を選ぶべきか』 大学通信発行。内容案内編 523校(国公立含) B5版972頁	25名
23	『いい病院2006』 週間朝日臨時増刊。全国&地方別ランキング。B5版242頁	15名

先月号の人気プレゼントベスト10

前回プレゼント名	当選枠	応募数	倍率
1. 映画「明日の記憶」	10	64	6.4
2. 横浜・八景島シーパラダイス	25	116	4.6
3. 縁起物ストラップ	6	15	2.5
4. 横浜F・マリノスVSPルックス新潟	7	13	1.9
5. ヘルスフットボード	18	31	1.72
6. なるほど日本知図帳	30	51	1.70
7. 横浜ベイスターズVS北海道日本ハム	20	33	1.65
8. 富士急ハイランド	12	19	1.58
9. 箱根ひめじらの湯	20	31	1.55
10. 横浜F・マリノスVSPルックス福岡	7	9	1.29

「応募数」は第一希望の登録のみを集計した数字です。

プレゼントは
終了しています

「ご招待応募申込ハガキ(2枚分)」「ご希望の方へ」

申込専用ハガキをご希望の方は、「イ・ロ・希望」とご記入の上、さわイン宛へお申し込み下さい。プレゼント希望と併用しても構いません。昼・夜希望があればご記入下さい。

十分な入荷を予定しておりますが、在庫不足の場合は抽選となりますのでご了承下さい。

イ・歌舞伎座
八月公演
『八月大歌舞伎(仮)』
出演:未定

ロ・新橋演舞場
八月公演
『舟木一夫特別公演』
・演目一、船頭小歌
・二、シブタイコンサート

