



公開医療講座「かわら版」 Vol.21

感染対策委員会より



今年も「感染対策」にご協力をお願いいたします

この時期は、冬休み、年末年始等の影響から、**感染症の流行が懸念される時期です**。基本的な感染防止行動の実践に、より一層のご協力をお願いいたします。

【ご面会について】

病院HP、掲示物等でご案内の通り、対面式のご面会は**短期間での検討・調整**を行っております。随時、情報を更新しておりますので、ご確認の上ご予約をお願いいたします。

***** スタッフ紹介 *****

看護部 介護福祉士
佐藤 光

この度、かわら版を担当させていただきました。

皆さまに介護福祉士の仕事内容を紹介しましたが、いかがでしょうか？患者様が少しでも楽しく病院生活を過ごす事ができないか仲間達と切磋琢磨しておりますので、よろしくお願致します。今回ご紹介させていただきました「排便体操」を少しでも生活の役に立てたら幸いです。



介護福祉士とは？具体的な仕事内容を知っておこう。

介護福祉士とはどのような仕事なのか、具体的なところはご存じでしょうか。実際、聞いたことはあるけど他の資格との違いがわからないという方も多くいます。そんな介護福祉士の道南ロイヤル病院での大まかな仕事内容を紹介するので、介護関係のお仕事に興味がある方はぜひ目指してみてください。

主な仕事内容
・食事介助・入浴介助・排泄介助・着替え・移動介助・移乗介助・体位変換・口腔ケア・ナースコールの対応・環境整備・清掃・申し送り
※他にも曜日によって仕事内容が変わる場合もあります。

介護福祉士の1日をご覧になると分かると思いますが、トイレでの排泄、ベッド上での排泄などさまざまですが、排泄介助が1日の大半を占めていると言っても良いでしょう。病院でも高齢にともない、便秘など排泄で悩む高齢者は多いと思われます。その原因は、病気によることよりも、食習慣、服用する薬の増加、運動不足など個人レベルでコントロール可能なものがほとんどです。腹筋の力が弱く、猫背であると、大腸は下がり気味になり、腸が便を運ぶ動きが弱くなります。その結果、適度な硬さの便が形成されにくくなります。また、「いきむ」ことが必要ですが、腹筋の強化と不良姿勢の解消が必要になってきます。そこで便秘に有効と言われる排便体操をご紹介します。

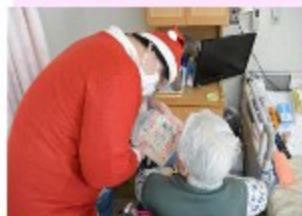
介護福祉士の1日のスケジュール(1例)

7:00 出勤、朝食前の排泄介助、
移動介助 移乗介助
8:00 配膳 食事介助 口腔ケア
排泄介助 移動介助 移乗介助
9:00 排泄介助 体位変換
※入浴日は入浴介助
11:00 休憩
12:00 配膳 食事介助 口腔ケア
排泄介助 移動介助 移乗介助
14:00 排泄介助 体位変換
※入浴日は入浴介助
15:30 体位変換 整容 申し送り
16:00 業務終了



◆病院行事報告◆ 令和3年12月14日(火)

入院患者様を対象に『キャンドルサービス』を行いました。毎年恒例のキャンドルに火を灯し行うセレモニーは感染対策のため今年度も中止とし、患者様へのプレゼント配布のみ行いました。また、栄養科と相談し昼食にはクリスマスケーキがついた行事食を頂き、1日をクリスマスムードで楽しんでいただきました。



今月のひとさら～からだを休めましょう～

今月の担当：管理栄養士 上田 麻耶

本年も宜しくお願致します。お正月は美味しいものを食べたり、お酒を飲んだり、お疲れではないでしょうか？今回は「冷凍きのこ」のパワーをご紹介します！きのこに含まれる、旨味のもとであるアミノ酸は疲労回復効果もあります！

★きのこは冷凍すると細胞壁が壊れ、旨味成分(アミノ酸)が作り出されます。
☆石づきを取って、そのまま保存袋に入れて冷凍しましょう。
★えのきだけは細かく切って、製氷皿に入れ、小分けて使うのもGOOD!!
◎解凍はしないで料理に入れる！
→解凍すると旨味が流れ出てしまいます。

えのきのおかか和え

<材料 2人前>

・冷凍えのき 1袋分
・かつお節 1パック
・醤油・みりん 各小さじ1

<作り方>

①冷凍きのこを2cmにカット。
②レンジで30秒ほど温める。
②かつお節と調味料を和えて完成!



やってみよう！排便体操

座位プログラム1：座って腹式呼吸

【おなかを動かすことで腸が揺さぶられる】



①口をややすぼめて、細くゆっくりと息を吐いていきます。できるだけたくさん息を吐きます。お腹に手をあてて確認すると、おなかもへこんでいくのがわかります。

②息を吐ききって全身の力を抜くと、一気に息が入ってきます。この時、おなかに手をあて、おなか膨らんでくることが確認できれば、正しい複式呼吸をしています。

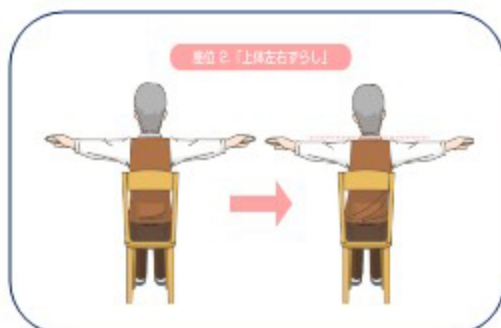
③息を吸ってお腹をふくらませるときに、お腹に添えた手に少し抵抗を加えます。抵抗を加えることで、おなかのふくらみを感じられるようになります。吐くときには、添えた手の力を抜きます。

④吐くときは上半身を前に倒すようにし、吸うときは上半身を後ろに倒すようにします。

10回以上繰り返します。

座位プログラム2：上体を左右に動かす

【腸が左右に引っ張られる。背骨のゆがみをとって、神経の働きを高める】



①イスに座り、まず背スジを伸ばし、両手を、床と平行に、広げてあげ、腰から上を水平に右にずらします。

②2~3秒してから元の体勢に戻して、今度は左方向にずらします。

③肩が傾かないように注意します。両手をあげられない場合は、下ろして行います。その際、肩が下がらないよう注意してください。

10往復行います。

座位プログラム2：上体を左右に動かす

【腸が左右に引っ張られる。また、背骨のゆがみをとって、神経の働きを高める】



①イスに浅く腰掛け、両足脇の座面に手をつけて少し背を丸めます。

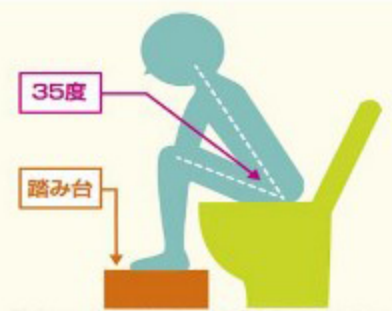
②膝を曲げたまま、両脚をゆっくりあげて、しばらくキープします。できれば5秒ぐらい。きつければ、片脚ずつ行います。2~3秒でもかまいません。

10回（片脚の場合は20回）繰り返します。

【注意】上半身を後ろに倒すと、膝もあがりますが、これでは腹筋があまり働いていません

③膝と胸とが近づくように動かし、そのときに、おへそを体のなかに押し込めるようにすると腹筋が十分に働きます。

適切な排便姿勢



洋式トイレでは上半身と太ももの角度が開きがちになるので、踏み台を使って膝を上げるとよい。

洋式トイレの場合は、上半身が前傾しにくいので、踵（かかと）を踏み台などで上げて、膝がお尻より高くなるように上げることで、直腸と肛門がまっすぐになりスムーズな排便を促します

排便姿勢に一工夫を！



排便にはしゃがんだ姿勢《考える人》の姿勢が理想だといえます。

この姿勢になると、直腸と肛門がまっすぐになって、便を出しやすくなります。これは肛門を締めつける括約筋（かつやくきん）が緩むためなのです。

理想的な姿勢は、オーギュスト・ロダンの制作したブロンズ像である『考える人』の姿勢がいいといわれます。

この「前傾姿勢」が排便に適した姿勢なのです。

和式トイレなら自然と前傾姿勢になりますが、洋式トイレではこの姿勢がとれません。