

## 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

ついこの間、新年の御挨拶をしたような感がありましたが、もう新たな年を迎えました。一年は本当に早いものだとつくづく思います。

昨年はインフルエンザ狂想曲が吹き荒れた一年でした。いろんな情報におどらされて、医療機関も一般の方々も右往左往させられた印象です。当初は毎週のように死亡記事が報道され不安が先行し、ワクチンの供給状況や、接種の順番等もあいまいでさらに混乱を呈しました。年が明け、子供の発症のピークも過ぎ、ようやくひと段落ついた状況です。ワクチンも予想よりは供給が行き渡り、当院でも基礎疾患のない方（年齢制限無し）への接種も開始いたしました。今回の新型インフルエンザは、従来の季節型より際立って、初期に急速に悪化し、肺炎、脳炎等が起こることがありますが、これらの初期増悪を回避できれば比較的軽症で済むことも分かっております。ワクチンの接種は、これら重症化の予防策として有効ですので、特に子供や高齢者には早期の予防接種をお勧めします。

それにしても、今回の新型の流行では、ワクチンの生産体制、供給方針も含めた感染症対策に関して、いかに我が国が遅れているかが露呈されてしまいました。民主党が政権をとり、医療、介護の充実が期待されましたが、実際はまだまだ成果を実感できない状態です。経済状況が危機的な今だからこそ、国民生活の安心基盤である医療、介護分野が真に充実へと進んでいく2010年となってもらいたいと切に願っております。

## 笠置運動療法士 元気もりもり体操教室

明けましておめでとうございます。ちょっと痩せたはずの体重が年末年始の間に戻っているのではないかとドキドキしながら体重計に乗った笠置です。結果はというと・・・聞かないで下さい（苦笑）

冬という寒い季節、風邪をひきたくないと外出機会も減り、コタツとお友達になっている方も多はず。そこで、前回に引き続き「呼吸」についてお話したいと思います。

呼吸は筋肉と骨格で支えられているため大きな呼吸をしなくなることで廃用が生じます。高齢者が肺炎にかかりやすいのは、

- ・ 体力や抵抗力の低下
- ・ 咳やくしゃみで異物を外に出す力の低下

が挙げられます。そこで、呼吸筋を鍛え大きい呼吸をするには・・・

「腹式呼吸」を1日数回実施する事をお勧めします。



## デイケアのバスハイク 行って来ました

(映画・釣り・昭和村・リンゴ狩り)

今年のバスハイクは4箇所の日を変えて分散して行きました。弥生的狩りを希望する人はリンゴ狩りで乙女の気分、縄文的狩りを希望する人はヤマメ釣りにいき、ヤマメと根競べ、青春時代にスリップしたい人は豊後高田の昭和の町へ、ショッピングと映画を楽しみたい人は「わさだタウン」へとそれぞれ参加していただきました。

色々あって皆様に好評でした。



みてみて！  
美味しそう  
でしょう？！

## 尾筆な大事な話

(高齢者の便秘について)

便の性状にも色々あります。コロコロ便、硬い便、ひび割れソーセージ便、普通便、柔らか便、泥状便、水様便というように表現します。ご自分の今日の便はどれに当たのでしょうか。

一般に便の成分の60～70%は水分、10～25%が腸内細菌の死骸、10～15%が食べ粕、4%が脂肪です。食べ物は約4時間で胃から十二指腸に送られ、7～9時間かけて小腸内を移動し盲腸に到達、その後約20時間をかけてS状結腸に到達し蓄えられます。通常は直腸内に便塊はなく、食事を取ることで、直腸に便塊を送り込む蠕動がおこるため、食後に便意を催し排便するという経過をたどります。

便意は直腸に便が100～200ml溜まってきて始めて起こります。

排便は一日一回である必要はなく、一日2～3回の排便であっても問題はありません。

ところで便秘の定義はあるようで、ないものです。

便秘は腸内容が大腸内に長時間停滞し、排便回数が減少した状態をいい、

多くの場合、便が硬くなり、排便時に息みが必要になる状態です。

一般的には3日間排便がなければ便秘といわれますが、

これも一概には言えません。

高齢になると、食事摂取量も減少してきますので、排泄量も減少してきます。

若い時と同じように便が出ないと気になり、下剤を使用し、

返って便秘感が強くなっているという例もあります。

高齢者の便秘の原因の一番に挙がるのは、下剤の飲み過ぎです。次は、いろいろな薬の副作用で腸の働きが悪くなっている。その他、排便姿勢が不十分、認知症により便意が分からなくなる等も考えられます。

排便の姿勢ですが、洋式便器に掛けて前屈姿勢をとり、腹式呼吸で吐く時に肩の力を抜いて力むと出やすくなります。肩に力が入るとかんだつもりが、肛門を絞めてしまうこととなります。

一度試してみてください。

