



平成30年9月1日 納涼祭

広報誌「ひゃくじゅ」の由来

「ご利用者・職員ともに幸せでありたい」という、大磯幸寿苑の願いが込められています。

〜〜 経営理念 〜

「高齢者はすべて我々社会の功労者であり人生の大先輩である」との理念に基づき、幸寿苑は設立されました。加齢による心身の衰えは何人も避ける事のできないことであり、それ故に、一層の敬愛の情と細心の注意をもって高齢者に接しなければならないと、私どもは考えております。施設をご利用いただく方々には少しでも内容豊かな生活をさせていただき、一日でも早い家庭復帰と自立が実現できるよう、最善の努力をして参ります。

医療法人社団 幸寿会 介護老人保健施設 大磯幸寿苑

∞∞∞ コンテンツ ∞∞∞

☆表紙

- ・広報誌「ひゃくじゅ」の由来
- ・経営理念

☆老健マメ知識 No.6

- ・看護師長 藤吉 訓子

☆職員紹介

- ・看護師 安孫子祥子
- ・介護士 芹澤 義幸

☆外出レクレーション

☆いただきました!

☆フォトレポート

- ・通所リハビリミニ納涼祭
- ・平成30年度大磯幸寿苑納涼祭



平成30年9月1日 納涼祭

「笑顔」は、ご利用者 田村絹子様の書

排便のメカニズム、便失禁について

看護師長 藤吉訓子

食べ物は口から消化管を通過して便となります。胃、十二指腸などの通過時消化液と混ざりあいながら、小腸、大腸を経過し便となり肛門から排出されます。肛門は、内側の内肛門括約筋、外側の外肛門括約筋の2種類の筋肉から出来ています。

内肛門括約筋は内臓の筋肉の一部で平滑筋という自律神経の働きでおしりを締めてくれます。一方外肛門括約筋は体幹神経支配の横紋筋で自分の意志で締める事が出来ます。内肛門括約筋は普段肛門を閉じてくれますが、肛門近くまで便が降りてくると緩んでしまいます。その時「便意」を感じる事が出来るので、便が漏れないように外肛門括約筋を締める事が出来ます。

年齢と共に便失禁の症状が出る事があります。

原因としては、

- ① 排便に必要な姿勢が保持できず、強度の便秘になる
- ② 下剤（薬の副作用、下剤の乱用など）便汁のもれ
- ③ 神経系の障害（脳卒中、脊髄神経の損傷、糖尿病）
- ④ 解剖学的な障害（外傷、手術など）
- ⑤ 機能的な障害（運動機能障害、認知症など）

などが考えられます。

便の量は摂取した食物繊維の量によって変わってきます。また便が固くなったり、柔らかくなったりするのは、大腸の中を移動するスピードによって変化するので。

下剤には

緩下剤（酸化マグネシウム（塩類下剤））

・大腸における水分の吸収を抑制する。便が柔らかくなる。

刺激性下剤（アローゼン、プルゼニド、ラキシベロ）

・大腸の蠕動運動を亢進させ腸内容の移動を促進

などがあります。

下剤の効果は便が大腸を移動するスピードを促進させるという限定的なものに過ぎません。

便がさほど貯まっていないのに緩下剤を使用すると便が柔らかくなるだけなのでびちゃびちゃの便が出刺激性下剤を使った場合は便が大腸を通過する時間

が短くなるので下痢になるため、便失禁にもつながります。

大腸に便が貯まっていなければ下剤の効果は十分に発揮されず期待通りの便が出ないので腸だけが動いて常に腹部の違和感を訴えることがあります。出来るなら下剤を使用せず排便があることが望ましいです。

- 1 食生活の見直し（食事量、水分摂取、繊維質食物）
- 2 腸の動きを促進（乳酸菌摂取、温湯法、マッサージ）
- 3 トイレ誘導の促進
- 4 排便の為に体操

以上のように生活場面で改善出来たら理想的だと考えています。

今回は、「便秘と下剤」についてです。

職員紹介

看護部 安孫子祥子

今までは病院で働いた経験しかなかったので、老人保健施設における看護師の役割や他部署との連携の違い等に戸惑いを感じて



いますが、経験・知識豊富な先輩看護師の方が多くいらっしゃるのなかで何とか仕事に励んでおります。まだまだ業務内容を把握しきれていない部分も多くありますが、少しずつ成長していけたらと思います。

休日には家でゴロゴロしていることが多いのですが、食べるのが好きなので、近くにあるおいしいご飯屋さんを探るのが楽しみです。

介護士 芹澤 義幸

今年の3月に入職し、もう5ヶ月たちました。前職はグループホームにいましたが、もっと介護の仕事を感じたく、幸寿苑にお世話になる事になりました。



短い期間に入居者様に名前をお覚えてもらったのが一番うれしいです。先輩方もよく教えてくれるので勉強になります。趣味は食べ歩きです。前日がいろいろある中で入居者様の笑顔を見ると疲れが吹き飛びます。

平成 30 年度大磯幸寿苑納涼祭 9月1日



例年 8 月第一土曜日に開催の夏祭りを、9 月 1 日に納涼祭として開催いたしました。当日は、天候の急変により急遽館内の 1・2 階に分散し、盆踊りと祭囃子を実施、その後天候が回復したため、ご家族の協力をいただき駐車場で職員によるソーラン節と、フィナーレは打ち上げ花火により無事終わることが出来ました。これも偏にご家族様、多数のボランティアの方々のご協力の賜物と感謝申し上げます。

また、納涼祭開催にあたり、(株)建装様、伊豆箱根交通(株)様、大磯町レクリエーション協会様、濱田畜産(株)様、柳田修伸様、田中克子先生、おだわら福祉農場 柏木博和様、(株)日京クリエイト様、クリエイティブ カミヤ(株)様、ケアステーション カミヤ様、他 (匿名希望様) よりご芳志を賜りましたことをご報告申し上げ厚く御礼申し上げます。

外出レクリエーション（1階）

5月に引き続き、6/13、20日に「ららぽーと湘南平塚」で店舗の見学、買い物、フードコートでの食事を楽しみました。また7/6は、午前・午後「湘南平塚七夕まつり 2018」を見学する予定でしたが、あいにくの雨天のため、「ららぽーと湘南平塚」に変更し、店舗の見学、買い物とコーヒーをいただきました。



8月22日 大磯海水浴場の家



当日は、台風20号の接近で波はやや高かったものの、風があり海の家の中は気持ちよく、かき氷や、ラーメン、カレー、チャーハン等、海の景色と併せて堪能しました。森谷食堂さん、色々気配りいただきありがとうございました。



いただきました！

平成30年8月、近鉄スマイルライフ株式会社東日本営業部様より、アーチクロス型足こぎ対応モジュラー式低床車いす（写真）をご寄附いただきました。この車いすの特徴は足こぎ・片手、片足こぎ・手こぎの動作を可能にしてくれる車椅子です。



通所リハビリミニ納涼祭 8月20日~24日

夏ならではの行事への参加でご利用者同士・職員とふれあいのなか、皆でお祭りやゲームを楽しみ互いの交流を深めました。下記は、（大磯甚句で神輿登場）



盆踊り



20日・24日 名前くじ引きゲーム大会



21日・22日 宝釣りゲーム大会



23日 ダーツゲーム大会



職員によるソーラン節



露店

