

便秘について

看護師 岬 みどり

便秘には突然起きる「急性便秘」と長期間便秘の状態が続く「慢性便秘」があります。今回は慢性便秘について確認してみます。

「機能性便秘」Ⅱ大腸の機能が悪くなる事で起こる便秘

「器質性便秘」Ⅱ大腸の形態的な変化によって起こる便秘

機能性便秘は、一般的な便秘です。その中で3種類に分けることができます。

①しかん性便秘の原因は、運動不足による筋肉(腹筋)量の低下・食生活(食物繊維)の乱れ・過度なダイエット・水分不足が上げられます。症状としては、お腹の張り・ガス溜まり・残便感・食欲低下・肩こり・冷え・倦怠感・イライラ等が上げられます。

②けいれん性便秘の原因は、ストレス(環境の変化、過敏性腸症候群)が大きな要因とされています。症状は、残便感、便が出にくい、コロコロとした小さな便、食後にお腹が痛くなる事が上げられます。

③直腸性便秘の原因は、便意の我慢・ウォシュレットにより、肛門の神経が鈍ることによるもの・浣腸の乱用などが挙げられます。症状は、残便感がある・硬くて大きな便が出る・便が出かかっているに出ない等が上げられます。

私達もどれかに当てはまる症状があるかもしれません。かかりつけ医師を持ち相談して適応する薬を処方してもらうことが必要です。常明園でも服用している薬により便秘になる方が多数いらっしゃいます。排便を確認するために表を作成し把握に努めています。あらかじめ処方して頂いた薬で排便が数日無い場合は、浣腸や坐薬で対応しています。それでも腸閉塞による救急入院・手術になることもあります。食欲がない・嘔吐する事があると直ぐに排便があつてゐるかの確認を行います。

皆様も食事・運動・排便を日々の生活で大切にされて下さい。

提供品のお礼

- ・一般社団法人日本レコード協会様
- ・中嶋呉服店様
- ・サニクリーン株式会社
- ・濱崎様
- ・平湯様
- ・山口和子様
- CD 20枚
- お茶
- ジュース
- …じゃが芋
- …大根・かぶ
- …きゅうり

立浪部屋交流会

社会福祉法人飛翔会 ワーキングヒルズ様より、12回目となる立浪部屋交流会に招待して頂き相撲が大好きな利用者さんと参加してきました。力士とのトントン相撲やちびっこ相撲の催し物もありました。午後からは部屋特製のちゃんこ鍋を美味しく頂きました。



新人職員紹介

田中庸子

6月からお世話になっております。以前は大村の障害者支援施設に勤めていました。東彼杵町は子供のころ親類の家によく遊びに来ていた地なのでご縁を感じています。どうぞ宜しくお願いします。

佐藤 海

先の9月まで福岡県北九州市の福祉・医療施設に7年勤め、この度出身地である長崎へと戻って参りました。常明園では多種多様な個性を持つ利用者様に刺激や笑いを頂いており、毎日楽しみながら仕事に励むことが出来ていると感じます。



編集後記

ひかり通信も創刊より今回で50号を迎えます。これまでご支援と励ましを頂き誠にありがとうございます。これからも皆さまが笑顔になるような紙面作りに励み100号を目指してまいります。

広報一同



被災地の復興を願いながら

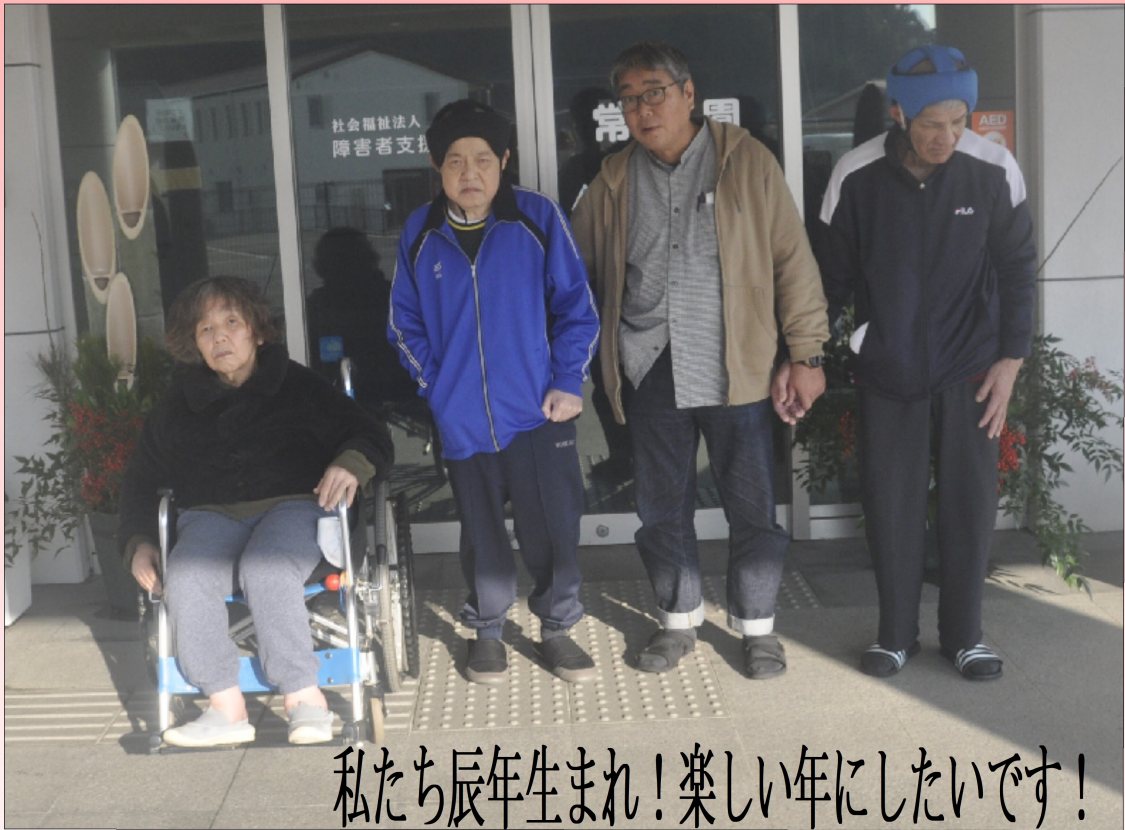
施設長 佐藤 正明

今年は新年明けてすぐに能登半島地震が起こり、連日心配で心を痛めている人も多いことかと思われます。何かできることは無いかという気持ちはありません。なにぶん地理的な問題などもあり、報道を見るばかりで、たとえば献金以上の行動に移せないのが現状ではないでしょうか。既に日にちも経過していることではありますが、被害状況は尚まだ深刻さを増しているようにも感じられます。被災した方々への心よりのお見舞いと、一日も早い復興を願うばかりです。

第50号
令和6年1月
社会福祉法人 文珠会
常明園



今年もよろしく
お願い致します。



私たち辰年生まれ！楽しい年にしたいです！

地震被害においては、九州は熊本地震が記憶に新しいところですが、豪雨災害を考えると、近年様々な場所で被害を受けるということもあつたように思います。常明園においては、地域の指定の避難所ではありませんが、近隣の住民の方々や、比較的近い場所にある他法人のグループホームの利用者さんなどが避難する場合は、受け入れています。これまでも複数回に渡って、数十人単位で避難された方々を受け入れてまいりました。コロナなどの感染症のリスクもあり、最小限の関わりを余儀なくされたこともありましたが、何とか設備のあるスペースを開放して利用して頂きました。どのような災害に見舞われるかは予測不能ですが、出来ることはしっかりと備えながら、臨機応変に対応できる体制作りを進めていかなければなりません。まずは足元から、見直すところは見直しながら、自立と連携を保ちつつ、災害に向かい合っていきたいと考えております。

生産活動 針金作業から陶芸作業へ

長年にわたりお付き合いいただいております、本多藤弦店が令和5年9月に閉業なさいました。本多藤弦店さんからきゅうすの取っ手部分の委託作業をしていた針金作業組の変革が必須となり、試行錯誤の上「陶芸作業の役に立つことをしよう！」をスローガンに陶芸作業を支える「縁の下の力持ち」になりきることにしました。「陰」で支えるという意味ではありません。陶芸の土台を支えることに頑張っています。

～ダンゴを作る作業～

①陶土の重さを量ります



②隣の方に渡します



③ギュッと握って形を整えます



⑥器が出来ます



⑤手び練りをする利用者へ



④バケツにストック



この陶土のダンゴ・玉を、重さを量り、空気を抜きながら形を整えることで、手び練り、ロクロづくりをする利用者を支え、効率よく取り組める「土台」になっています。

「その他、こんなこともやっています。」

～タタラ板の角を滑らかにする～

①木材とサウンドペーパー



②12面ある角にヤスリをかける



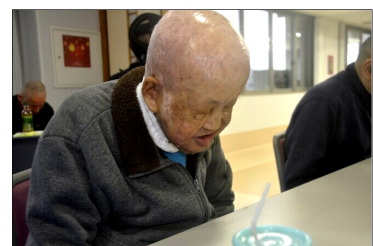
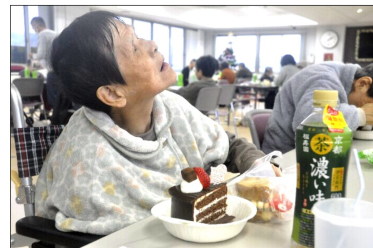
③安全にタタラ伸ばしを行える



陶芸作業では、主にタタラ成型を行っています。その「土台」になるタタラ板の角を滑らかにするためのヤスリかけもおこなっています。こうすることでタタラ伸ばしの際に安全に取り組むことができます。

これからも作業は変わっても「働く」「活動（リハビリ）」を通して「社会参加」していきます。

クリスマス会



12月16日（土）、恒例のクリスマス会が開催されました。
ピアノ演奏でクリスマスソングを歌ったり、カラオケ大会やお菓子すくいゲームを楽しみました。美味しそうなケーキを目の前に早く食べたーい！と目をキラキラさせていたり、サンタさんからのプレゼントを受け取る時とても嬉しそうでした。



12月28日恒例の餅つきを行いました。出来立てのお餅（白餅・あんこ餅）や焼き芋を食べるのも楽しみとなり、寒い中でも、多くの利用者が足を運んでくれました。



餅つき大会