



まごころ通信

VOL. 009 2019年12月

♥腸活でおなかスッキリ健康に

■毎日便通があっても便秘の人もあります。

◎便秘に2つのタイプ ※症状が1~2カ月続くと慢性便秘症。

- 1) 排便の量や回数が少ないことで、腸の中に便がたまっている。
- 2) 排便の量や回数は正常でも、おなかがスッキリせず、残便感がある。

■腸活のための4つの行動

- ①朝起きたらすぐに、一気にコップ1杯の水を飲み腸を刺激する。
- ②発酵食品・食物繊維をバランスよく食事に取り入れる。
- ③小まめな運動でインナーマッスルを鍛える。
- ④腸を温め、よく眠り、ストレスをためない。



♥介護保険サービス紹介(2) 訪問看護

看護師などの医療従事者が主治医の指示により定期的に自宅を訪問し、点滴やリハビリといった医療処置を含めたケアを行います。利用者が安心して療養生活を送れるよう支えることはもちろん、本人だけでなく家族や介護者へのアドバイスも行うことができるので、在宅生活を送るうえでとても心強い存在となります。

♥スタッフ紹介

介護支援専門員／井上 隆宏



今年、5月に新たな元号を迎え、一つの時代の節目を迎えました。また今年の正月には、家族と知人らと新年の誓いを交わし目標を持って仕事に従事し、追われるように月日があつと言う間に過ぎ、あと数週間で新たな年を迎えようとしています。ここ最近、特に月日の流れが早く感じる年齢になったと実感するばかりです。これから迎える正月、昔から臨濟宗の僧侶一休禪師の有名な歌があります。

門松は冥土の旅への一里家『めでたくもあり めでたくもなし』この歌はある年の正月に一休さんはお墓から、髑髏を拾って竹の先に括りつけて家々を巡り『このとおり、このとおり、ご用心、ご用心なされ』とふれ廻ったそうです。新年を迎えおめでたい事なのですが、裏をかえせば、年を重ねるたびに臨終が近づくのです、ですから私たちはこの一年を有意義に過ごすために新年の誓いを行うのです。この年末には、今年の新年の誓いを家族と共に振り返り、年明けには新たな誓いを行ってください。

みなさん、よい年をお迎えください。

合掌

介護が必要になったとき、 その人がその人らしく生活できるよう お手伝いします。

- ◎介護保険ってどうすれば使えるの？
- ◎仕事をやめなくても親の介護は続けられる？
- ◎退院はしたけれど一人で生活できない・・・
- ◎最近物忘れが多くなってきた・・・どうしよう？
- ◎一人暮らしの親が閉じこもりがちで心配・・・



まずは気軽にご相談ください



株式会社

まごころの里

ハートピア居宅介護支援事業所

〒360-0162
埼玉県熊谷市村岡307-1

☎ 048-536-5511
FAX 048-536-5512

事業所番号
1173103274

ホームページ
<http://www.magokoronosato.com/>

メールアドレス
info@magokoronosato.com



株式会社 まごころの里
ハートピア居宅介護支援事業所
※ 事業所は、株式会社ケージーエム内の
事務所になります。