

### 設計士組合視察



9月20日(金)鳥取県の設計士グループ14名が当施設の空調・給湯設備の視察に来所されました。2年前に行った空調給湯システムのリニューアルについて、CO2排出削減による環境貢献や省エネの取り組みをはじめ、機器の自動運行など2時間にわたり質疑応答を交え、熱心に視察されました。参加者のお一人は「現在設計中の高齢者施設に活かしたい」とお話されていました。少しでも参考にさせていただければ幸いです。

### 9月誕生日会



9月1日(日)誕生日会が行われました。9月は1名の方が誕生日をむかえられました。おめでとうございます。



### 加計高等学校の生徒さん来訪

心のこもった素敵なフラワーアレンジメント、ありがとうございました。



### 新職員の紹介

私は、今年1月から加計に単身赴任しているお母さんです。看護師としては長い間ブランクがあり、年も50才と、体力の衰えも感じていますが、今年大学に進学した、双子の子どもたちに負けないように何事にもチャレンジしていきたいと思います。これからは、いつも笑顔を忘れず、相手の気持ちがわかる看護師になりたいと思っています。

看護 神川 美江

# ひこばえだより

発行 医療法人社団やまを会

老人保健施設ひこばえ

<http://hikobae.main.jp>

〒731-3501

広島県山県郡安芸太田町大字加計 683-1

Tel (0826)25-0123

Fax (0826)25-0124

## デイケア敬老会

9月23日(月)~26日(木)にデイケア敬老会が行われました。ご長寿御膳に職員の出し物やビンゴと盛りだくさんで、楽しんでいただきました。



# 10月の行事予定

6日(日) 誕生日会 武田イツノさん(1日) 大倉岩雄さん(8日)  
 仲本タマミさん(8日) 権東玉子さん(15日)  
 藤原コズエさん(15日) 池田サアさん(17日)  
 山下富美子さん(18日)

おめでとうございます。

12日(土) 秋祭り御膳

14日(月)~17日(木)

デイケアミニグランドゴルフ大会



20日(日) ひこばえ祭り

## デイケア作業予定

第1週~第4週

絵馬  
(刺し子)



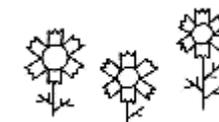
「ひこばえだより」にてお取り扱います。個人情報保護規定により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂きますので、お気軽に窓口までお知らせください。

編集後記  
 みなさんこんにちは。暑かった夏も過ぎ去り、いよいよ秋本番ですね。神楽の練習をする笛や太鼓の小気味良い音がどこからともなく響いてくる気がします。昼間は暖かくても朝晩はぐっと冷えてくるようになります。どうぞ、風邪など引かぬよう、楽しい秋をお過ごし下さい。

## 高齢者の便秘の特徴と原因

看護主任 上川尚美

高齢者の便秘には、若い人の便秘とは違った特徴があります。主に次の5つの原因でおこることが多いようです。



### (1) 大腸の機能低下

大腸の機能が低下することによる便秘「弛緩性(しかんせい)便秘」という便秘になる高齢者はたくさんいらっしゃいます。

この便秘の原因は、大腸の運動が低下して腸が緩んだ状態になることによって、腸の内容物の移動が遅れることにあります。

それにより、水分が腸から吸収されすぎて便が硬くなってしまい排便までの時間が長くなって便秘になります。

### (2) 身体全体の筋力低下

便を押し出すのに必要な腹筋の力など、排便のために必要な筋力が低下していることによります。

便が詰まりやすくなってしまい、便秘になります。

### (3) 内臓が下垂気味になる

年齢と共に筋肉が衰えることによって、内臓が下がってきってしまう高齢の方は多いものです。

それにより、腸の幅が狭くなり、ぜん動運動などの機能が低下した結果便秘になります。

### (4) 直腸や肛門の感覚が鈍くなり、反射機能が低下

特に寝たきりの高齢者に多い症状で、直腸と肛門の感覚が低下する事によって起こります。排便しようとする反射機能が衰えてしまい便秘になりやすくなります。

### (5) 薬の影響

薬の影響で便中の水分が奪われることにより、便がかたくなってしまい、排便しづらくなり便秘になります。

\*便秘が長びくようであれば、かかりつけ医に相談されることをお勧めします。

