

初夏のやわらかな風が心地よい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

暖かくなってくると、恒例のグループホーム家庭菜園など、屋外での活動も楽しめるようになりますが、入居者のペースに合わせてゆっくりですが、これからも季節の行事を楽しめるよう取り組んでいきたいと思っております。ホームでの様子は毎月のお便りでご紹介いたします。

お知らせ

新型コロナウイルス感染症の流行により、制限していた入居者の外出及び外泊を再開します。外出、外泊の希望がある時は、予め、グループホームへ外出日時と外出先について、連絡していただき（電話でもかまいません）、外出前に『外出・外泊届け』をご記入していただきます。

グループホームで提供する食数の把握などの都合により、外出・外泊の連絡は早めに連絡いただくと助かります。また、外出・外泊届けを出されていても、随行されるご家族様の体調によっては許可できない場合もございます。外出時に職員から随行者の体調確認をしますが、入居者の体調管理のためですので、どうぞ、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

ハ千公日記第140

4月号で高齢者の便秘の原因や対策について取り上げました。5月号では便秘薬の種類や特徴についてお知らせしたいと思います。

便秘薬に配合されている主な成分と作用

種類	主な成分	作用
腸内の水分を集めて 便を軟らかくする 非刺激性	塩類下剤 酸化マグネシウム、 水酸化マグネシウムなど	腸内で水分を集めて便を軟らかくする
	膨潤性下剤 プラントゴ・オバタなどの 食物繊維など	腸内で水分を吸収し便を軟らかくするとともに、 容量を増やすことで腸のぜん動運動を活発にする
	浸潤性下剤 ジオクチルソジウムスルホサクシネート (DSS) など	腸内へ水分を引き寄せて軟らかくし、 界面活性成分が便を包んで滑りやすくする
腸の動きを活発にして 排便を促す 大腸刺激性	刺激性下剤 ピサコジル、センノシド、センナ、 ピコスルファートナトリウムなど	腸粘膜や神経を刺激し、 鈍った腸のぜん動運動を活発にする
	漢方薬 大黃甘草湯（ダイオウ、カンゾウ） など	腸粘膜や神経を刺激し、 腸のぜん動運動を活発にする
浣腸薬	グリセリンなど	腸を刺激するとともに、腸の壁面を滑りやすくする

できれば、便秘薬に頼らない自然なお通じが理想ですが、年齢を重ねると便秘になる方も多く、便秘による苦痛を緩和するために使用せざるを得ない場合もあります。グループホームでも食事や水分、運動などで対応できなくなった時に医師に相談しながら、便秘薬の使用を検討することもあります。

4月の誕生者

おめでとうございます！！



花見ドライブ 🚗 🚗 🚗

4月中旬に入居者様と市内へ花見ドライブに行きました。久しぶりの外出に良い気分転換になったようです。



余暇活動でこいのぼりの壁画を制作中！！