よりそい ともにあゆむ つばさ通信

第98号
令和８年9月
発行：株式会社
クオリティーライフ

つばさHP

訪問看護の看護ケア【排便ケア】について

訪問看護ステーションでは、
安心して気持ちよく生活できるよう、
排便に関するお手伝いもしています。

排便ケアの内容

○体調チェック
便の回数や硬さ、お腹の張りを丁寧に確認します。

○お薬と生活の相談
便秘薬などの上手な使い方や、スッキリ出すためのコツをアドバイスします。

○困ったときのケアサポート
なかなか出なくて苦しいときは、医師の指示のもと、坐薬や浣腸、看護師による丁寧な排便介助（摘便など）でサポートします。

排便には、食事や水分管理も大切です。バランスや摂りやすい方法など、適宜相談しながら対応しています。

腸の蠕動運動、血流の促進のためには運動も重要です。
ベッド上での生活が中心の方には**腹部マッサージ**や**温あんぽう**などで腸の働きを良くする、
動くことが可能な方には**適度な運動**を一緒に取り組んだり、自主トレーニングを指導します。

排便など、不安や悩みがある時は気軽に相談してください。
安心して生活できるようお手伝いさせて頂きます。

看護師　若山明美

脳トレ ことばさがし

たて・よこから
12個の**秋の単語**を
見つけましょう！

え	あ	ろ	く	こ	お	ろ	ぎ
さ	か	ま	り	と	り	ぐ	さ
ん	と	お	つ	き	み	て	つ
ま	ん	ひ	が	ん	ば	な	ま
つ	ぼ	み	つ	も	な	い	い
た	ぶ	と	う	く	み	と	も
け	と	あ	も	せ	れ	じ	こ
と	う	ぐ	り	い	さ	ね	つ

①さつまいも②まつたけ③くり
④ぶどう⑤とうもろこし⑥こおろぎ
⑦あきなすび⑧おつきみだんご
⑨かぼちゃ⑩きんもくせい

理学療法士　遠藤瑠維

看護小規模多機能型ナーシングホームつばさ相馬
リハビリ訪問看護ステーションつばさ
居宅介護支援事業所つばさケアサポート
福島県相馬市新沼字坪ヶ迫11-1
TEL 0244-36-1127

看護小規模多機能型ナーシングホームつばさ原町
訪問看護ステーションつばさ南相馬
福島県南相馬市原町区馬場赤柴81-7
TEL 0244-32-1682

看護小規模多機能型ナーシングホームつばさ亘理
リハビリ訪問看護ステーションつばさ仙南
宮城県亘理郡亘理町逢隈中泉字上谷地264－3
TEL 0223-35-6027

Instagram
随時更新
してます！

NH相馬　NH原町　NH亘理