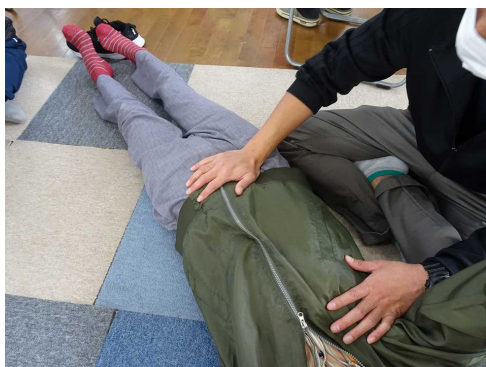


No81. マッサージ効果とプラス α

施設では利用者の方の排泄について一人ひとり見直しをしています。毎日出る方、1日おきの方、少し便秘気味な方の排泄回数や緩下剤の使用状況等、排泄一つをとっても様々です。デリケートな部分でもあり皆さんには協力いただき、毎日、毎月の記録をデータ化し今後役に立てられればと思っています。

現在は少し便秘気味な方を対象に毎日一人5分程度ですが腹部マッサージを続けています。マッサージを継続していく中で、排泄間隔が短くなられた方や服薬量が減少された方等効果が目に見える方もいらっしゃいますが、まだ効果が表れない方もいらっしゃいます。食べ物や水分補給量の他マッサージのやり方、実施の時間帯等考慮する部分はまだまだたくさんあると思いますが、長期スパンでお互い協力しながら実施していく予定です。利用者の皆さんの体調管理は勿論、服薬量の減少や便通が良くなり便秘解消等に繋がると信じています。

腹部マッサージ中は少なからず二人だけの時間となることから「利用者とのコミュニケーションが取れるようになった」との新任職員からの声も聞かれ、この機会に利用者の皆さんと寄り添う時間に繋がっている。



腸マッサージは、便秘や腰痛、中年太りやメタボリック症候群の改善などの効果があります。その他にも腸の様々なトラブルを緩和するのに役立ちます。腸内環境を整えることにより免疫力がアップすることが知られていますが、腸マッサージをすることにより、風邪予防などにもつながります。

