

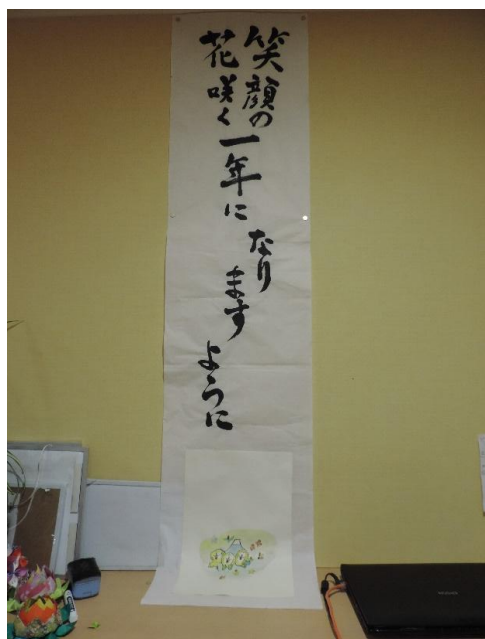


暮れには、クリスマスに続き、大晦日に「年越しそば」を皆さんで頂きました。ご利用者様皆さんが、美味しい美味しいと食べていました。「これで無事に年が越せらあ！」と言われる方もいらっしゃいました。

お正月さんには、本当は「お餅」を食べたい所ですが、喉につっかえることもありますので、お餅は出せません。その代わりに、無病息災を願って「春の七草がゆ」をお作りしました。最近、春の七草セットや乾燥した七草が販売されていて、味も美味しくなっています。

年末年始を無事にショートステイみらいで過ごすことが出来て、とても良かったご利用者様から言われました。

大作を書き上げました。



いつも笑顔のご利用者様が、お正月に書き上げました大作です。言葉の下には、富士山と策誇った花が描かれています。今年も皆さん笑顔と健康で過ごして頂きたいと思います。

高齢者の「便秘」について

便秘は加齢に伴い増加する疾病で、高齢者の多くが便秘に悩まされています。しかしながら、医学的な便秘の定義には、何日間出なかったら便秘という明確な基準はありません。そして、便秘は急性と慢性によって、違いがあります。便秘でお悩みの方の多くは慢性便秘です。慢性便秘とは、長期間便秘の症状が続いているものを指します。原因は、消化管に異常が生じていることが多いです。高齢者に多いのは腸の運動機能(ぜん動運動)の低下によるものです。腸を通過する時間が長くなると、内容物の水分もカラカラになるまで吸収されてしまうため、肛門から出るときには硬い便になってしまうのです。便を柔らかくする便秘薬は、水分を摂らないと薬の効果を十分に発揮できないので、服用するときは多めの水で服用するようにしましょう。刺激性下剤の長期服用は、徐々に薬が効かなくなってくる耐性の問題もあるので、漫然と服用し続けることのないように注意しましょう。(薬剤師さんからの話を引用)