

ていくのはちょっと寂しいです。

## 便秘と姿勢

最近はオンライン研修がある関係で、これまであまり関心のなかった講座でも受講できるようになりました。わざわざ会場に赴いて聴講するのは敷居が高いですが、自宅で気軽に受講できるので、少し興味がある程度でも受講しやすいのです。そんな中で、これまであまり知識がなかった分野が前号でも取り上げた「寝ている時の姿勢」と「排泄」。いずれも介護の分野での話ですが、これら2つも密接に関与しているということを知りました。

例えば、休みの日だからと言って24時間ベッドに寝ていたとして、

起きた時はどんな状態でしょうか。腰や首が張ったり、痛みが出ることは想像できますよね。それが寝たきりの高齢者は何カ月、何年と続きます。当然つらいですよ。それはストレスです。そしてストレスが強くと自律神経の関係で便秘になります。



介護経験のある方は分かりますよね。要消するためにはほとんどの方が便秘薬（下剤）を処方されています。もし、寝たきりの方の寝ている姿勢が安楽だったら…便秘にはならず、下剤も不要ということですよ。

これまで介護現場に20年以上携わってきましたが、そんな切り口で考えたこともありませんでした。ご

家族から下剤のコントロールがとて難しいという話はよく聞きました。本当に勉強不足だったなあと思います。やはり勉強は大切ですね。

## オンラインサロン

様々な企画のオンライン化の中で、介護者のための集いの場「オンラインサロン」というものを主催しています。とても気楽な会で、今月13日（日）にも企画しています。ちょっとした情報提供と交流会です。

お時間あればぜひお申し込みください。以下のQRコードでホームページに飛んでいただき、オンラインサロンを選択してお申し込みください。お待ちしています！

