



食物繊維について【前編】

「便秘予防にいい」といわれる食物繊維は便秘予防に良いだけではありません。悪玉菌を減らす効果があったりと、腸内環境を整えることができます。食物繊維のことを知ってもらって、より健康な毎日を過ごしていただければと思います。



不溶性食物繊維とは

・ 保水性が高い

胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して蠕動(ぜんどう)運動を調整し、便通を改善します。下痢の際に効果的です。

・ 繊維状、蜂の巣状、へちま状

よく噛んで食べるので、食べすぎを防ぎ、顎(あご)の発育を促すことで、歯並びをよくします。



・ 発酵性

大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌などが増えて腸内環境がよくなり、整腸効果があります。水溶性食物繊維より発酵性は低いです。



水溶性食物繊維とは

・ 粘性

粘着性により胃腸内をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく、食べすぎを防ぎます。糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑えます。

・ 吸着性

胆汁酸やコレステロールを吸着し、体外に排泄します。

・ 発酵性

大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌などの善玉菌のエサになり、腸内環境がよくなり、整腸効果があります。便秘の際に効果的です。



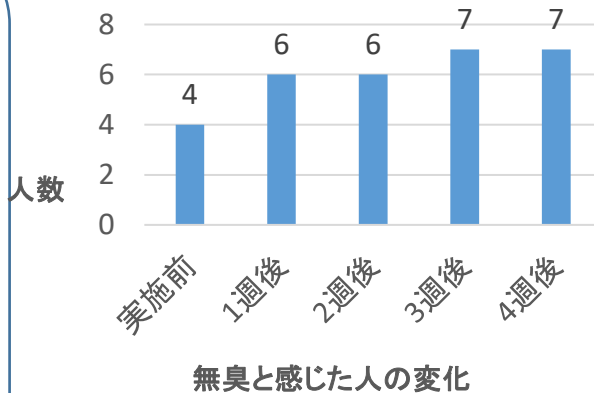
来月は食物繊維の摂取について説明します。

参照: 大塚製薬 <https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/fiber/about/>

【今月のアロマ情報】〜ヒバウォーターと消臭の関係〜結果発表！

☆前回のおさらい☆

私たちは、事務所の玄関や靴箱にヒバウォーターを毎日噴霧して1週間ごとにアンケートで香りの変化を数値化する実験を行いました。そして10名の返答を得ることができました。



☆結果☆

中央のグラフは「無臭」と感じた人が実施前に比べて増えたことを表しています。ハーブウォーターは効果が穏やかであるため、空間の香りづけまではできませんが、無臭に近づけることができると実感しました。そして今回の結果は介護の環境にも役立つと考えます。



【ステップアップ】

リハビリの廣田です。

株式会社geneの配信による講習、今回は生活期リハビリテーションにおける法・制度を視聴しました。在宅における装具の修理や作成の流れ、手順の内容が中心でした。在宅のほとんどのケースでは急性期や回復期で装具、補助具を既に作成して、持っている場合が多いです。しかし、当然ですが、装具も物であり、日常での使用頻度も高いため消耗していきます。下肢装具の一般的な耐用年数は以下ようになります。

金属支柱装具:3年

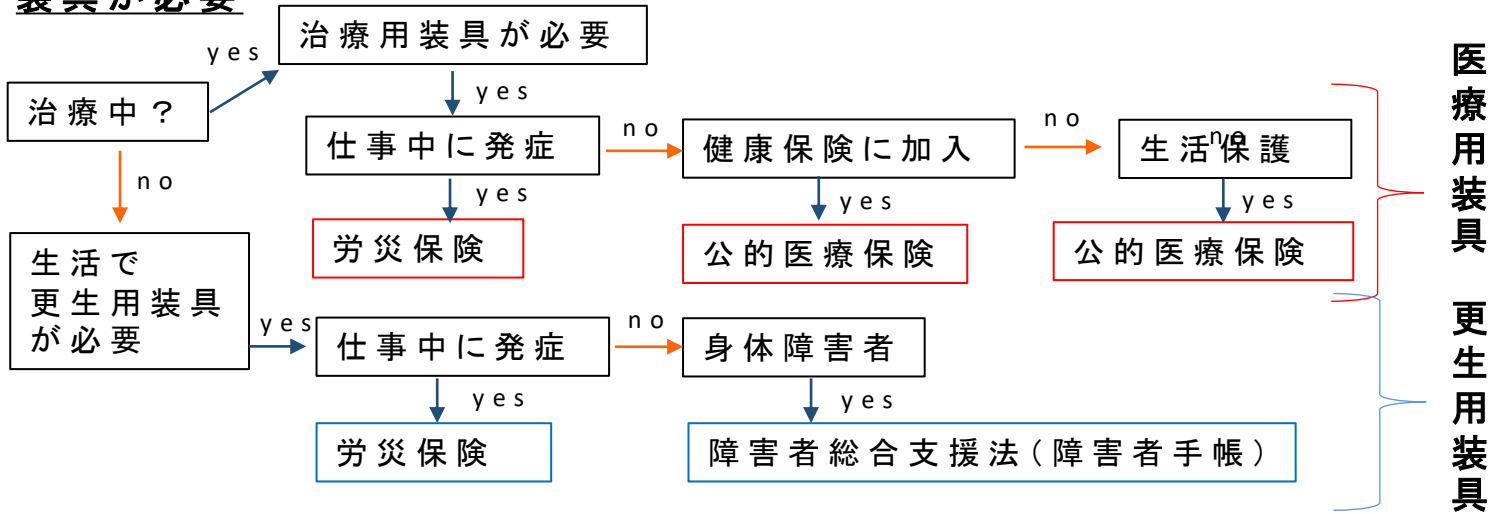
プラスチック装具:1.5年



上記の耐用年数を超えてなくても修理や作成が必要な場合もあります、また、超えていてもそのまま使うことができることも多々あります。重要なことは**いつかは消耗してしまうということ**、そして消耗し作成が必要な場合は**使用者自らが動き出し、作成しなければならないのです**。

ところが装具作成の手順も複数あり、使用できる制度も複数あり、複雑なため動き出しづらい事実もあります。制度を整理すると以下の通りです。

装具が必要



上記のように大きく、治療用と更生用の二種類に分けられます。在宅では更生用で作成することが多いのですが、治療用が適応される場面もあります。脳卒中であれば、筋の緊張が上がり、それを修正するために前回と異なる装具の作成などは治療用になります。ただし、その保険を利用できるかは医師の意見書をもとに、公的医療保険者が決定するので、それぞれのケースで判定してもらう必要があります。

次回は在宅で利用頻度の高い障害者手帳を中心に確認します。

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部