

# いちりん通信

No.9

## 寝たきりの便秘症には、マッサージが効果的



寝たきりの方は慢性的な便秘症になりがちです。

重力が垂直方向（頭→足への方向）へかかっていないことに加え、薬や食事内容も大きく影響しています。

こうした症状に対して、一般的には「下剤のみ」で対処することが多いようですが、マッサージでも大きな効果を発揮することができます。

### その1 重力を胃腸に！

最も大切なことは、重力を胃腸にかけることです。

胃腸は重力が垂直方向にかかると、機能が低下します。これは胃腸に限らずすべての内臓、骨や筋肉、脳に対しても同じです。

少しでもギャジアップ（ベッドの上半身を起こすこと）を行い、できれば座位の時間を増やすことが肝心です。

私たちは、それができるよう、機能訓練を行います。

### その2 腹圧をかける

寝たきりの方でも、股関節に異常がなければ、積極的に股関節屈曲の運動（他動）を行います。通常、左右50回行うことで、腹圧をかけることができます。

「えっ？こんなに動かすことができるんですか?!」とご家族が驚かれるほど、まだまだ残存能力は残っているのです。

### その3 内臓の臓器運動を促す

臓器には臓器特有の動きがあります。

その動きの状態を見極め、動きを促進していくことで、胃や大腸をはじめとした臓器運動を活性化していくことができます。

ぜひ一度、当院へご相談下さい。

(文責：F・K)

