



<みよみよ はればれ まんなか>



# 美花果便り

Vol.62

都筑の町のほほまんなかで

～その 62～

人間の生活の中でも、食べることと出すことは基本中の基本でとても大事なことです。思い通りにいかない排便問題を抱えている方は多いと思います。訪問看護のケアでも、便通に関するケアはよくあります。自力で排便が難しい方には、下剤の調整や、坐薬や浣腸により、排便を促します。良いタイミングで、良い便が出てくれると、こちらもスッキリします。

腸活という言葉もよく聞かれます。腸内細菌を良好に育てて、スムーズな排便につなげることはとても大切です、そのために、ヨーグルトや納豆やキノコを食べて腸の中の善玉菌を育てましょうというわけです。しかし、最近もっと基本的なことに気が付いたのです。それは、自分の腸の消化能力に応じた食べ方をすることです。当たり前なことではあるのですが昔から言われる腹八分目は理にかなっているとつくづく思います。人間は何とも欲深い生き物なので、自分の消化能力以上に食べたり飲んだりしてしまうので、下痢をしてしまいます。便意があった時間に他の用があると便意を無視してそちらを優先してしまい、便秘になりがちです。また、ストレスが消化器に影響して下痢や便秘になってしまうこともあります。いずれにしても、薬やサプリに頼る前に、自分の体のサインにしっかりと耳を傾けてあげましょう。腸は毎日頑張ってくれています。あまり負担をかけない腹八分目は最も良い薬かもしれません。

私は最近年を取って、あっちからこっちから、サインが鳴りっぱなしです。やれやれ。

松田

## みよみよ看護

【訪問看護ステーション】



住所: 〒224-0033

横浜市都筑区茅ヶ崎東 4-9-18

電話: 045-949-6277

FAX: 045-949-6278

メール: [e-matsuda@ni-care.jp](mailto:e-matsuda@ni-care.jp)

ホームページ: <http://www.ni-care.jp/>

「看」という文字は、手をかざしてよく見るという意味合いがこめられています。

中国の禅僧が我々の中に存在する宝を見極めよ、という意味で「看看(みよみよ)」といっているところから名前をつけました。

皆様の心の中にある宝物を大切に、お家での生活を支えます。

## 【花からもらうパワー】

ヤマボウシ

年齢を重ねるにつれ、花に目が向くようになりました。梅に始まり、桜が満開となり、やがて散る頃にはハナミズキが咲き誇ります。さらに、鮮やかな色のツツジが道を華やかに彩ってくれます。道端に咲く名も知らぬ花の名前を Google で調べながら散歩する時間は、心を癒やしてくれます。



五月に入ると新緑が一斉に芽吹き、驚くほどの勢いで成長していきます。その力強さに、自然のパワーを感じます。ひたち海浜公園のネモフィラや富士芝桜祭りの芝桜は、ニュースで目にするたびにまさに眼福で、いつか訪れてみたいと思っています。

我が家にはヤマボウシの木がありますが、ここ数年は剪定の仕方が悪かったのか、花が咲きませんでした。しかし、剪定方法を調べて手入れをしたところ、今年は白く可愛い花を見事に咲かせてくれました。剪定の大切さを改めて実感しています。

訪問先のお宅でも、庭先や室内に飾られた花々に心が弾みます。あるお宅では、「これは母にとって薬の一つなんです」とおっしゃり、娘さんがいつも欠かさず花を生けておられました。愛情のこもった何よりのお薬だと感じ、訪問のたびに私自身も楽しませていただいていたました。

そろそろ紫陽花が咲き始める頃ですね。花からパワーをもらいながら、これからの暑い夏に備え、元気に訪問を続けていきたいと思います。

看護師

大熊真理子

## ～風に吹かれて～

梅雨入りの発表を聞くと、つい外出が億劫になったり洗濯物の心配をしたり、少し憂鬱な気分になる方も多いかもかもしれません。しかしこの時期の長雨は、夏場の水不足を防ぎ農作物が育つためにも欠かせない「天からの恵み」でもあります。山火事の消火にも何よりの効果でしたよね。

雨音を BGM に読書を楽しんだり家の中の過ごし方を工夫してみるのも素敵ですね。紫陽花が雨に濡れて鮮やかに輝くこの季節ならではの美しさを探しに、少しだけ心のスピードを落として過ごしてみませんか。

カタツムリさん

