

1. おなかの保健室開催

【スタッフ】保健師 2名・相談員 1名・総務 1名

【会場】①粟津温泉 2次避難所（緑華苑・法師・のとや・つじのや）

開催日：1月17日～5月末までの毎週水曜日 10:00～12:00

②粟津よりあい語り場かっちゃんち（小松市粟津町）

開催日：4月17日～5月末までの毎週水曜日 13:00～16:00

③粟津演舞場「健康教室」（小松市粟津町）

開催日：1月30日～5月末までの毎週火曜日

【内容】ハンドマッサージと聞き書き、血圧測定、健康相談、うんちッチ相談、便秘予防のおなかのマッサージ、BENIKU HANDBOOK・うんち力アップ大作のチラシの配布、乳酸菌・ビフィズス菌飲料や製剤、高発酵性食物繊維、お菓子、みかん等の配布

【評価】平時は健康だった方の中にもお通じで悩んでいる方、便秘で救急搬送された方、不安で過呼吸になり救急搬送された方、食欲が低下したりうつ傾向になっている方がいた。ハンドマッサージや息を吐く深呼吸を促すことはリラクゼーションにつながった。震災以降の便秘に悩んでいる方々にセルフケアできる方法を学んでいただき継続的に関わったところ改善された。

ややのいえ「暮らしの保健室」のご案内

相談したいけど、誰に相談したらいいかな...

なんかいろいろんことがあすぎて混乱してる。だから誰でもいいから相談したいわ。

便秘がひどいから、いいと思うけど、乳になって...

慣れない生活で便秘や下痢で困ってる。誰かいいわ。

「暮らしの保健室」とは学校の保健室と同じように誰でも気軽に相談できる「街の中の保健室」です。保健師、相談員など専門のスタッフが、皆さんの心配事、お困り事、おしゃべりなどお伺いします。どうぞ気軽にお願いください！

2月7日(水) 10:00~12:00

どなたでも大歓迎

「うんちッチ教室&便秘相談」

のとや旅館 お食事のお部屋

①深呼吸し体の力を抜いてリラックス
②ハンドマッサージと肩甲骨周辺体操
③プラスの食生活応援（乳酸菌とビフィズス菌製剤、オリゴ糖、高発酵性食物繊維）
④セルフおなかのマッサージ
⑤ロダンバンの姿勢ですっきり

体と心をゴカゴカに
便秘の方には継続的にサポートさせていただきます！

ややのいえ 能登応援チーム

榊原 千秋 中西美智子 根石佐恵子

NPO法人ホームホスピスこまつ 暮らしの保健室事務局
担当：榊原千秋（保健師）・中西美智子（保健師）・根石佐恵子（地域員）
〒923-0904 石川県小松市小島出町18番地
TEL:0761-48-4988 FAX:0761-48-4977
info88@sorobuta.com



