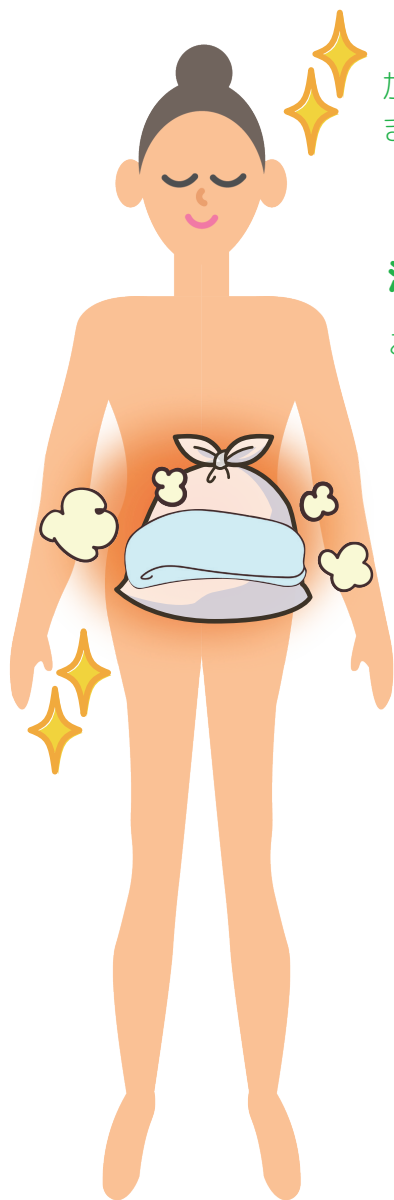




「お通じ」の悩み、ひとりで抱えていませんか？



加齢に伴う便秘は、多くの方が悩むことの一つ
まずは、お家でできる簡単なケアから試してみませんか

温電法(おんあんぽう)

家庭で手軽に行える代表的な方法です。

お腹や腰を温めて、排便を促す方法です。

● 温電法はいつやるの？

食後(特に昼食・夕食後)や、リラックスしている時が効果的!

● 温電法のやり方は？

60~70℃のお湯で絞ったタオルをビニール袋に入れ、さらに別のタオルで包みます。
お腹(おへそ下)や腰、お尻の上の方に10~15分当てるだけ!

● 温電法の仕上げに

温まったあと、お腹に「の」の字を書くようにマッサージするとさらに効果アップ!

!! 注意点・禁忌

低温やけどに注意!
必ずタオルで包み、直接肌に触れないようにしましょう。
こんな時はNG!
激しい腹痛、腸が詰まっていると言われた時は絶対に温めないでください。

「どうしたらいいの?」と思ったら・・・いつでもお気軽にご相談ください!

“訪問看護ステーション フェリーチェの看護師”が、
あなたとご家族の安心した在宅生活を全力でサポートします。

- 24時間いつでも対応(夜間、休日、急な体調変化も安心)
- 経験豊富な看護師が多数在籍
- お医者さんやケアマネジャーともしっかり連携

ひとりで悩まず、お気軽にお電話ください。 一緒に対策を考えていきましょう。



社会医療法人 熊谷総合病院

訪問看護ステーション フェリーチェ 担当:石川

TEL : 048-520-3911

