

## 便秘ケアチェック表

入居者様

(身長      体重      )

担当

### 基本ケア

- 水分 (      cc)      →
- 歩行      →
- 食事      →
- 定時・座位排便      →



### 便秘解消メニュー

- ① 起床時の冷水
- ② 食物繊維（ファイバー、寒天、ココア、のり）
- ③ マッサージ
- ④ ツボ
- ⑤ 便秘体操
- ⑥ 腸内環境改善（オリゴ糖、乳酸菌）
- ⑦ オリーブオイル（1日大さじ1杯摂取）
- ⑧ センナ茶 etc

### 実施状況・経過記録

---

---

---

---

---

---

---