

ほうかつ 包括やちよ

安城市地域包括支援センター八千代（安城市の委託を受けて活動しています）

電話 0566-97-8069 FAX 0566-97-8408

時間 月～金曜日 午前8:30～午後5:00

第2・4・5土曜日 午前8:30～午後1:00

住所 安城市住吉町2丁目2番7号（八千代病院内1階）

排泄に関する勉強会を行いました

令和4年11月29日に、作野福祉センターで排泄に関する勉強会を開催しました。

当初予定していた募集人数を増やし、45名の方にご参加いただきました。

話しづらい内容でありながら、講師（ユニ・チャーム岩田先生）の軽快かつ面白い話で会場は笑顔と笑い声に包まれていました。岩田先生からご提供いただいた試供品に触れてもらい、失禁の予防に効果があるペットボトルを使った骨盤底筋体操を行いました。

参加者の方からは…

- ・同じ悩みの人や、困っている事も、オープンに話しが出来て良かったです。
- ・中々、話にくいことばかりで参考になりました。
- ・オムツの使い方、体操、今後の為に勉強になりました。実技の説明はわかりやすかったです。
- ・骨盤底筋体操をしっかり続けるように努力して行きたいと思いました。
- ・今日の説明は自分も悩んでいたのが助かりました。
- ・今日来てよかったです。

などのご意見をいただきました。

裏面では、勉強会でを行った骨盤底筋体操を載せています。今日から始めてみてはいかがでしょうか？



骨盤底筋体操をしてみましょう！



- ① オナラを我慢して、おしっこを我慢して、力を入れていく
- ② 5～10秒かけて力を抜く
- ③ 完全に力を抜くことも大切
- ④ 少なくとも2か月は継続しないと効果は出にくい
- ⑤ 大きいペットボトルの方が力を入れやすい
水を入れたりすることで難易度を調整できる
- ⑥ 歯磨き中など、ながら運動を意識する
- ⑦ 一日5～10回、慣れてきたら20回程度を目標にする



ユニ・チャーム理学療法士岩田研二先生よりアドバイス

- ・おむつは自立支援の福祉用具の一つであり、正しく使用すれば、生活の質が向上し、健康寿命の延伸に貢献します。
- ・生涯トイレ排泄を実現するために、毎日出来る運動から継続して行きましょう。

地域包括支援センター八千代より

排泄というなかなかオープンにできない内容でありながら、また当日はあいにくの天候にもかかわらず、多くの方にご参加いただきありがとうございます。
今後も、市民向けの各種勉強会を企画予定です。広報誌などでお知らせしていきますので、ぜひご参加ください。