



ぶらっとほ一む滝野川東

- 都電『王子駅前』駅より『早稲田』駅方面行き『滝野川一丁目』駅下車 徒歩約4分
- JR王子駅より都営バス『池袋駅東口』方面行き『滝野川2丁目』下車 徒歩約4分

北区滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階
TEL.5974-2540

ぶらっとほ一む桐ヶ丘

- JR赤羽駅西口より国際興業バス『王子駅』方面行きまたは『ときわ台駅』方面行き『赤羽都営住宅』下車 徒歩約5分

北区桐ヶ丘 1-6-2-101
TEL.3908-1277

北区社会福祉協議会のFacebookで
体操動画配信中!

パソコン・スマホでぜひご覧ください。
←こちらからもアクセスできます!



特集 ぶらっとほ一む滝野川東のボランティアの皆様にご協力いただいて、みかん畑の壁飾りが完成しました!

原因を知ってお悩み改善へ! 人には聞けない「尿もれ」

「自主グループ」のご紹介 /
活動報告「自主グループ交流会」/「自主グループ体験発表会」

みかんは
美味しくて栄養
満点!たくさん
食べたーい!

春は
もうすぐ



介護予防拠点施設ぶらっとほ一むは、高齢者のみなさまが住み慣れたまちで
元気に自立した生活が送れるように、仲間づくり、健康づくり、いきがづくりを応援する施設です。

季刊誌 ぶらっとほ一む 春号 (NO.10)

2022年3月 発行

発行：社会福祉法人北区社会福祉協議会
〒114-0021 北区岸町 1-6-17
TEL.03-3905-6653 FAX.03-3905-4653

試してみましょう！ 骨盤底筋体操

骨盤底筋体操で筋力を高めると、排尿の問題を改善できる場合があります。いつでもどこでもできる簡単な体操です。

体操のきほん

排尿と排便の両方を我慢する感覚で肛門や膣を締めます。

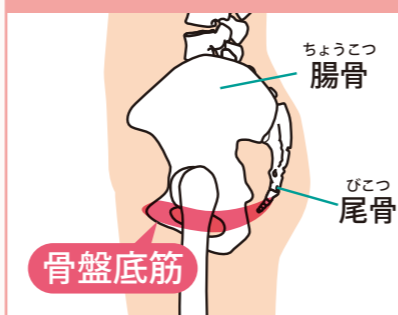
締める → 5秒間保つ → 緩める

肛門(女性の場合は肛門と膣)を締めるように力を入れ、締めた状態を5秒保ってから力を緩めます。これを1セットとして、1日10セットを目安に行います。



骨盤底筋体操は、あおむけや立った姿勢、座った姿勢で行います。はじめのうちは骨盤底筋の動きを感じやすい、あおむけで行うことをお勧めします。

体操を効果的に行うために、骨盤底筋の位置を知りましょう



特集

原因を知って
お悩み改善へ！

人には聞けない

尿もれ

「尿漏れ」で悩んでいる人は、国内に2,000万人*以上いるのではないかと推定されています。

尿漏れは、妊娠・出産や加齢などで男女を問わず、誰にでも起こりうるものです。「骨盤底筋体操」や「膀胱訓練」などで改善できる場合があります。「中高年だから」とあきらめたり、「医師に診てもらうのは恥ずかしい」などと思わず早めの対処が大切です。



腹圧性尿失禁

せきやくしゃみ、階段の上り下りや重いものを持ち上げたときなど、お腹に力が入ったときに、尿が漏れてしまいます。骨盤底筋がゆるむと、膀胱や尿道が不安定になり、尿道を閉じる力が弱まり、尿漏れが起こりやすくなります。

おなかに力がかかるとき尿がもれる



切迫性尿失禁

急に我慢できないほどの強い尿意で、トイレに間に合わない状態のことです。膀胱が過敏になる過活動膀胱がある場合にみられる症状の一つです。100ml以上漏れることも少なくありません。

トイレまで我慢できず尿がもれる



排尿後尿滴下

尿を出し切ったつもりでも、尿道に残っていた尿が、ジワジワと漏れ出る現象です。特に40歳代から起こりやすくなり、中高年世代の多くの男性が悩まされています。



吸水パンツ

見た目は普通の下着ですが、漏れた尿を吸収して外に漏らさない構造になっています。洗濯して何度でも使えます。



吸水パッド

下着の内側に貼って使います。少量から吸水量の種類が多くあり、使い分けることができます。ドラッグストアで購入できます。(男性用もあります)



あおむけで行う場合



あおむけになり、両膝を軽く曲げ、足を肩幅に開き全身の力を抜いてリラックスして行います。

立って行う場合



足と手を肩幅に開き、テーブルや椅子の背などに軽く手を置き、体重を腕にかけ、背筋を伸ばして、頭をあげて、前を見ながら行います。

座って行う場合



椅子に浅く座り、足を肩幅に開いて行います。

※個人差はありますが、1~3ヶ月ほどすると体操の効果を感じられるようになりますので、継続することが大切です。

膀胱訓練をやってみましょう



尿意を感じたらすぐトイレに行かず、尿を膀胱に貯める練習をします。



急に起こる強い尿意は、30秒~1分間ほどで治まることが多いので、強い尿意を感じてから3分間我慢することを目標にします。

自宅など、いつでもトイレに行ける状況で行いましょう

最後に

骨盤底筋体操や膀胱訓練などの、自分でできる対策をとっても尿漏れが十分に改善しない場合は、泌尿器科などを受診しましょう。

ぷらっとほーむでは、介護予防体操教室などで随時座って行う骨盤底筋体操を行っています。



*本間之夫ほか「日本排尿機能学会誌」2003年

「自主グループ」の紹介

みんなで協力し、助けあいながら、楽しく活動する「自主グループ」をご紹介します。

ぷらっとほーむ滝野川東

ひやくじゅ会

2019年2月「近所体操教室」より立ち上がったひやくじゅ会さん。
メンバーの入れ替えを経て現在は男性3名、女性13名の計16名。王子丁目町会会館で活動をされています。



コロナ禍で活動休止をしていた期間もありましたが、その間もしニアクラブの屋外活動に参加するなどして、メンバー同士の交流が途切れないよう工夫をしてきた

活動再開した今は、「北区近所体操」のDVDで体操のやり方を確認しています。映像に合わせながら「姿勢に気を付けてね」「足首の運動だよ」と声をかけ合っています。また、休憩中でも動きを確認する姿も見られました。DVDに頼りきりにならない姿勢は素晴らしいです！
DVDはあくまでも体操のやり方を確認する道具であり、「主役はみんなですよ」という言葉に、ひやくじゅ会さんの素晴らしい強さを感じました。
新規メンバーの90代の女性は「先輩方が優しく何でも教えてくれる。みなさんから元気をもらっています」と話します。
代表の鈴木さんの「いつも支えてもらっている。仲良くまとまったグループだから、これからもずっと続けていきたい」という言葉通り、ひやくじゅ会さんの活動が末永く続きますように、応援しています。



DVDで動作を確認しながらみんなで楽しくやっています！

ぷらっとほーむ桐ヶ丘

サークルローズマリー



「サークルローズマリー」は、ぷらっとほーむ桐ヶ丘の「出来るアロマ教室」受講者を中心に、2021年1月に発足した自主グループです。講座で学んだアロマテラピーの基礎を生かし、アロマハンドケア等を「今後も継続したい」と集まったメンバーでしたが、コロナ禍で一時的活動休止に。その後、コロナ禍でも可能な自分達らしい活動を模索され「ぷらっとほーむ桐ヶ丘の庭でハーブを育てながら、植物の香りを楽しみ生活に取り入れる活動」をテーマに、2021年4月7名で自主グループ活動を再開されました。活動は、雑草を取り除き土を耕すことからスタート。ミント類、ラベンダー、レモングラスなどのハーブを植え、水やりや剪定・収穫等、メンバーそれぞれが役割を担い活動され、ぷらっとほーむ桐ヶ丘の庭の一角が素敵なお花のガーデンとなりました。また、メンバー間でLINEやFacebookを駆使し、

作業の報告や情報共有などに活用しているそうです。素晴らしいですね。そしてハーブティーはもちろん、虫よけ等のアロマスプレーを手作りする等「植物の香りを楽しみ生活に取り入れる活動」を見事に実践されています。メンバーの皆さんが、笑顔で生き生きと活動されている姿が、とても素敵です。メンバーからは「グループを立ち上げて新しい仲間と出会えて嬉しい」「お花を楽しむだけだったけれど、生活に取り入れる方法を学び体験出来て嬉しいし、友人にプレゼントしても喜ばれる」などの声がありました。皆さんもアロマを生活の一部に取り入れてみませんか？

LINEで報告・情報共有をしています！



みんなで作ったハーブ・ガーデンです！



ぷらっとほーむ桐ケ丘

自主グループ体験発表会



体験している様子です！

11月15日から4日間、ぷらっとほーむ桐ケ丘でいきがい活動をされている自主グループの活動内容の体験発表会を開催しました。この会は自主グループ同士の交流、活動内容の紹介と発表、そしてメンバー募集などを目的に、自主グループの皆さんと内容について話し合いを重ね、協力しての開催となりました。コロナ禍で、人数制限等の感染対策の中での開催となりましたが、83名の参加者と42名のグループメンバーで賑わいました。体験の自主グループ「さわやかグループ」が「毎日体操タイム」の北区さくら体操をサポートしてくれました。参加者からは「展示の作品が素敵な活動しているなんて知らなかった。私も参加してみたい」「気に入ったものが買えて



ボランティアさん作品

嬉しい」などの声がありました。自主グループのメンバーからは「私が見つけた物を褒めていただいたり喜んで買ってもらえて本当に嬉しかったです」「みんなで相談して協力しながら準備して、何だか学生時代の文化祭を思い出して楽しかった」「次回も参加したい。また喜んでもらえる品物を考えて作るのが楽しみ」など、達成感を得られ、活動を継続するモチベーションにもつながっているようです。また、当季刊誌8号、9号に掲載しました「おうちでできる！ボランティア企画で製作いただいた作品の販売も行いました。売上は北区社会福祉協議会が行う福祉事業のために、ご

いきがい活動のグループ紹介

- 書道の会…季節のお手本や好きな文字を自由に記す
- つるしちゃん会…吊るし飾りや吊るし細工の制作等
- 針仕事の会…和服のリメイク等
- サークル「ローズマリー」…ぷらっとほーむの庭でハーブを育てながら、植物の香りを楽しみ生活に取り入れる活動
- 編み物サークル「ひまわり」…ポイントを習いつつ、好きな物を自由に編む
- バランスクッキング…新型栄養失調予防のためのレシピ作成など

寄付させていただきましたことを、ご報告させていただきます。ご協力ありがとうございました。

ぷらっとほーむ滝野川東

自主グループ交流会



高齢者あんしんセンターにご協力いただき、地域で活動する自主グループのみなさんを対象とした自主グループ交流会を開催しました。長引くコロナ禍、活動を自粛されたグループもあり、みなさんの現状や悩みなどをそれぞれお話ししていただきました。やはりまず出てくるのは感染に関するお話。「感染が不安だから休止しています」「対策を講じて活動再開しました」とグループごとに状況を考えながら活動について選択されている様子が伺えました。「使っていた会場が使用禁止で…」というお悩み事を口にするグループの方も多く、近くの地域で活動するグループさんが、自分たちの活動場所を紹介する場面も見られました。悩みながらも活動を再開したグループの方は、「コロナも怖いけど、何もしない間に心身の状態が落ちてしまうのが一番怖い。久しぶりに会ったメンバーの笑顔を見て、やってよかったと思えた」とお話ししてくださいました。



交流の様子



活動の紹介

他のグループと悩みを共有したり、考えを聞いたりする機会の必要性を感じる交流会でした。まだまだ先行きは不透明ではありますが、ぷらっとほーむは今出来る



看護師より「グループ活動するための感染対策」の話



活動のヒント！ コグニサイズ

ことを一つずつ行ってまいります。また地域で活動する自主グループの応援団として、交流会をはじめ出前講座、情報提供などを通してみなさんをご支援させていただきます。