

# まるめろ9月号

介護支援センターあけぼの会  
弥生苑デイサービス№281  
2023年9月1日発行

## 夏のイベント!



夏休みも終わりを迎え日常が戻りつつあります。今年の夏の酷暑は、身の危険を感じる程のものとなり、皆様もさぞご苦労されたことと存じます。気付けば、外出するとマスクを着用している人はほぼ少数であり、ここ数年にわたる新型コロナウイルス騒動が嘘のように感じてしまいました。しかし依然として近隣施設ではクラスターの発生という情報もあり、それに加え残暑厳しい日々が続いています。皆様におかれましては体調の異変を感じた際は、無理せず速やかに休憩、安静にしていればと思います。当事業所といたしましては今後も引き続き検温、マスクの着用、手洗いうがい等を徹底し、お客様の体調管理に努めていく所存です。

8/7~8/12、毎年恒例となっている期間限定、納涼祭献立を実施しました。夏のお祭り屋台をイメージした「お好み焼き」をはじめ、皆様の人気メニューとなっている「ちらし寿司」など、いつもより豪華なメニューを提供させていただきました。世間で騒がれている物価高騰の影響は当事業所においても例外ではなく、設定価格に合わせた食事メニューを作ることに頭を悩ませる事態となりましたが、管理栄養士、委託業者であるグリーンハウス厨房職員の方々より多大なるご支援をいただき実現に至った次第です。なにより皆様から頂いた「美味しい!」という言葉に助けられました。今後もより楽しく、より魅力的なイベント・行事等を企画しています。引き続き介護支援あけぼの会(弥生苑デイサービス)をよろしく願いいたします。

## 9月単発アクティビティ

- ・9月 5日(火) 折り紙教室
- ・9月 7日(木) 季節の折り紙教室
- ・9月 11日(月) おやつ作り
- ・9月 20日(水) 頭の体操
- ・9月 22日(金) 紅葉の飾り
- ・9月 23日(土) 秋の壁飾り
- ・25日(月)~30日(土)カレンダー作り



秋の飾り



紅葉飾り



折り紙教室飾



## 9月生まれの方

五名の方が誕生日をお迎えになりました

おめでとうございます!



# 保健だより

## ～気になるけど聞けないお話し～

### ●尿失禁とは

尿失禁とは本人が尿をしようとしていない時に不意に尿が漏れてしまうことをいいます。尿失禁で悩んでいる人は大変多いのですが、恥ずかしいと思い医師に相談しにくいようです。しかし、日常生活に大きな影響を与える症状です。



### ●尿失禁とタイプの診断



タイプ	もれやすい場面	治療法
腹圧性尿失禁	おなかに力が入る時にもれる	体操、手術
切迫性尿失禁	突然尿がしたくなってもれる	体操、工夫、薬
いつ流性尿失禁	尿がいつもちょろちょろもれている	尿を出さず治療
機能性尿失禁	認知症や歩行ができない場合	環境の改善、介護



### ●腹圧性尿失禁

骨盤の底にある筋肉が緩んだり、尿道をぎゅっと締め付ける尿道括約筋の力が弱くなって起こるので腹圧性尿失禁と呼ばれます。咳やくしゃみ、運動時などおなかに力がかかった時に尿失禁が起こります。

今のところ腹圧性尿失禁によい薬はなく、骨盤底筋体操と呼ばれるトレーニングを行う治療法がまず勧められます。効果が現れるまで時間がかかりますが副作用がほとんどなく優れた方法です。しかし、効果が現れるまで続けられずにあきらめてしまう人が多いのが残念です。

### ●切迫性尿失禁

突然尿がしたくなっても我慢がきかずにもれてしまうもので、切迫性尿失禁といいます。原因としては膀胱に問題がある場合や膀胱をコントロールしている脳や神経に問題がある場合などが推測されています。腹圧性尿失禁の時に行う骨盤底筋体操がこのタイプの尿失禁にも効果がある可能性があります。また、尿がしたくなったときにあわてずに、ほかのことを考えるなどして尿を我慢することでトイレまで間に合うようになるといった工夫が有効なことがあります。尿がしたくなくても早めにトイレに行くことで、尿がもれることはなくなりますが、その分トイレに行く回数が増えてしまいます。

### ●いつ流性尿失禁

いつ流性尿失禁と呼ばれるもので、尿がうまく出せない場合に生じます。膀胱が尿でいっぱいになって、あふれるようにちょろちょろともれ出てきます。細菌が入りやすく、腎臓にも負担がかかるため、治療が必要です。尿が上手く出せない原因の治療を検討します。男性であれば前立腺肥大の治療をすることが改善することがあります。場合によっては尿道から膀胱に管を入れて溜まった尿を排出する導尿を行います。

### ●機能性尿失禁

膀胱以外の問題が原因で起こるものです。例えば足が悪くてトイレまでいけないため尿がもれてしまうものや、認知症のためトイレの場所がわからないためにトイレ以外で尿をしてしまうものです。周囲の環境をよくしたり、介護を行っている方が協力してあげることが重要です。

### ●尿失禁のケア・予防

最近の尿失禁用パットはずいぶん性能がよく、上手く使うことで快適な生活を送っている高齢者も多いと思います。しかし、本来は治るはずなのに必要のないパットやおむつをしていたり、尿失禁のため外出を控えたり、楽しみが制限されたりしては残念です。一度は医師に相談してみるとよいでしょう。

※～今日からできる！尿漏れに効果的な基本の骨盤体操～ 次号でお知らせします。