

包括支援センターだより 29

～高齢期の尿のトラブル～

くしゃみをしたときや、重いものを持ったとき、車の移動中でトイレに行けないときなどに我慢しきれず、つい尿がもれてしまうことはありませんか？ 40歳を過ぎると、少しずつこういった症状が出てくる方が増えてきます。

そのことにより、水分を控えたり、外出することがおっくうになったり、安心して眠れなくなったりと生活に影響が出てしまうこともあり、尿トラブルは高齢期の『生活の質』に関わってきます。また、活動が減ることにより身体機能等にも影響がでて、将来寝たきりなどにつながる恐れもあります。

尿もれの原因は様々ですが、セルフケアで対処を行っていくことが大切です。自身で対処を行っていくことで、いきいきとした生活を維持していきましょう。

<セルフケアの例>

大人用おむつ

最近はとても改良が進んでいます。悩むよりも、一度試してみたいかがでしょうか？

◆布パンツに入れるパッドタイプ

軽い尿もれでお悩みの方向けです。普段の布パンツに着けるので、気持ちの上でも抵抗が少なく利用できます。

◆パンツタイプ

もれる尿量が多くなってきたり、トイレに間に合わないことがある方向けです。洋服にひびきにくい薄いタイプも出ています。



トレーニング

骨盤底筋という尿道やぼうこうを支える筋肉を鍛えることによって、尿もれを改善できる効果が期待できます。また、尿もれに悩むより早くきたえておくことも必要です。

◆尿道・肛門しめ体操（1日20～30回程度）

- ①仰向け又は、イスに座ってリラックスします。
- ②尿道・肛門・膣をギュッとしめて5秒ほど保ちます。
- ③力をゆっくりと抜いていきます。

肩や腹筋に力が入らないように、息を止めないようにして行います。



オレンジカフェ すまいる

認知症の方を介護している家族などが集まり、参加者が自由にお話しできる場所です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

介護者が少しでもホッとできる場を・・・♡

- ・参加費：200円
- ・主 催：御船町認知症家族の会『すまいるクラブ』



2月28日 火	場所：街なかギャラリー 時間：13時30分～15時30分
3月14日 火	
3月28日 火	

☎ 地域包括支援センター ☎ 282-2911

認知症疾患医療センター相談日

上益城郡の認知症疾患医療センター（益城病院）より相談員が派遣されています。

ご家族等の認知症について、相談等がありましたらご活用ください。

要予約

3月14日 火	場所：地域包括支援センター 時間：13時30分～14時30分
4月11日 火	

※日程は変更になることがあります。

☎ 地域包括支援センター ☎ 282-2911

元気クラブカレンダー（3月）

介護予防の教室を各地域で行っています。
・対象者：65歳以上・各月2回程度

13日 火	【御船、辺田見、滝川】 場所：ひばり荘／時間：10時～11時30分
6日 火	【滝尾】 場所：滝尾公民館／時間：10時～11時30分
5日 月	【水越】 場所：水越公民館／時間：10時～11時30分
8日 木	【木倉】 場所：木倉公民館／時間：10時～11時30分
22日 木	【高木】 場所：下高野公民館／時間：10時～11時30分
12日 月	【小坂、陣、豊秋】 場所：陣多目的集会所／時間：10時～11時30分
9日 金	【七滝】 場所：七滝公民館／時間：10時～11時30分
23日 金	【上野】 場所：北田代分館／時間：10時～11時30分
1日 木	【田代東部】 場所：田代東部公民館／時間：10時～11時30分
15日 木	【田代西部】 場所：北田代分館／時間：14時～15時30分
2日 金	
7日 水	
7日 水	

☎ 町社会福祉協議会 ☎ 282-0785



Library Information

としょかん だより

町立図書館
カルチャーセンター1F
☎ 282-0888
休館日／毎週月曜日

今年1月、『広辞苑』第7版が出版されました。10年ぶりの改定です。

この10年間の社会の変化や言葉、学術研究の進化を反映して、1万項目が追加されました。つねに言葉と向き合ってきた『広辞苑』の語釈は的確で簡潔です。

“人は言葉によって自分自身を知り、他者を知り、生きる勇気と誇りを手にすることが出来る。言葉は人を自由にするのです”
新しい『広辞苑』を図書館で開いてみませんか？



新刊案内

<<一般書>>

題名	作者名
★ギリシア人の物語Ⅲ 新しき力	塩野 七生
★バテレンの世紀	渡辺 京二
★ついに、来た？	群 ようこ

<<児童書>>

題名	作者名
★ノラネコぐんだん アイスのくに	工藤ノリコ
★「どうせ無理」と思っている君へ	植松 努
★いちにちこんちゅう	ふくべ あきひろ

おすすめ

ななな、なななな？ 工事郎 著

この本は、熊日の〔LINEスタンプ〕に添えられた熊本弁が理解できないという声にこたえ、平成27年に熊日に連載された「ぶれすけと学ぼう！熊本弁コージ苑」が元になっています。いっちゃん、ためにはならん。バッテン暇つぶしにはなりません。「よー、ぎゃんとで100回も」と絶賛(?)されたコージ苑。タイトルの“ななな、なななな？”の訳は、“(靴箱の番号は) 7ですか、77ですか？”だそうです。

おすすめ

あおぞらの木 佐藤 明了 著

あおぞらは、阿蘇におじいさん、おばあさんと住んでいます。一年生になる春に、おかあさんが亡くなったからです。元気のないあおぞらを、おじいさんは山につれてゆき、おかあさんが植えた、くぬぎの林をみせます。傷ついた少年の心が、豊かな阿蘇の四季のなかで再生してゆく物語です。作者の故郷、阿蘇の力強い復興を願う心がこめられています。

お知らせ

町立図書館で不要となった本を町民の皆さんへ無料で配布します。古かったり、傷んでいる本もありますが、まだまだ読める本がたくさんあります。一人何冊でも持ち帰りできますので、ご利用ください。

- 期間 平成30年3月26日(月)～3月30日(金)
- 時間 午前9時30分～午後5時
- 場所 カルチャーセンターホワイエ ※なくなり次第終了します。

図書館の利用案内

3月							は休館日です
日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

開館時間

- 平日(火～金) 9:30～17:00
- 土・日・祝祭日 9:00～17:00

- ・本を借りるときは図書貸出利用カードが必要です。
- ・本は一人3冊まで、2週間借りることができます。
- ・カルチャーセンター夜間通口横の返却口でも返却できます。