

かしまだ包括 便り 第21号

今さら聞けない 尿もれ対策

五月十三日のかしまだ包括けんこう塾では

「尿漏れ予防講座」を行いました。

女性でも尿漏れ関連は「相談しづらい」と

感じている方が多いというデータもあります。

男性は残尿が漏れ出てズボンに染みる不安が

多いようです。デリケートな内容なので悩んで

いる方は多いかも知れません。

「尿専用」パッドとそうでない物の吸収力の

違いを、同量の水を含ませて実験しました。

尿専用パッドは押ししても逆戻りしませんが、

そうでない物は押しすと水が戻ります。ビックリ

しました。

また専用品には消臭ポリマーが配合されて

おり、臭いまで漏らさないそうです。不安なく

外出できると嬉しいですね。

尿漏れ予防に骨盤底筋体操を紹介しますので
図を見ながらやってみましょう。

座った体操

下腹部筋と骨盤底筋群の体操

①いきをすいながら、おへそを前に
出すように背筋を伸ばします。

②息を吐きながら、**おしっこを止める**
ように力を入れ、おへそを元の位置に
戻します。



ポイント

あごが上がったり、腰がそらないようにしましょう

ケアマナージャーの 8割が困った！

ペットを飼う高齢者が増える中、高齢者ならではの色々な問題が起きています。かしまだ地域包括支援センターでもケアマナージャーやヘルパーから困った相談を受けることも少なくありません。そこで日頃お世話になっている地域のケアマナージャーさん達に、アンケートを取りました。その結果8割が困った経験があるという回答でした。

特に、一人暮らしの高齢者が要介護状態になって、飼育し切れず、結果としてペットのしつけができていないためにヘルパーが咬まれる、また世話ができず部屋中に糞尿が散乱している等の問題が起きています。起きていないことが明らかになりました。高齢者が突然の入院、施設に入所、不幸にして亡くなった場合は、残されたペットを誰がお世話するのかという深刻な問題が残されます。



こうした問題にボランティアで取り組む

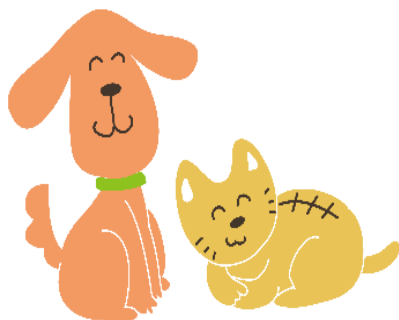
「かわさき高齢者とペットの問題研究会」の

渡辺昭代代表は、「動物を飼うことは悪くないが飼い主が、最後まで責任を持つよう啓発が求められる。自分自身の入院や不測の事態に備えペットの預け先となる親族の連絡先を意思表示しておく仕組みも必要だ」と話しておられます。

また、社会的に孤立しないことが重要です。

問題を大きくしないためにも、大切なペットのためにも、早めに相談をすることが解決の糸口になるかもしれません。

ご相談は、かしまだ包括まで。



地域の健康づくり活動を ご存知ですか？

幸区役所から「シニアかがやき情報誌」が発行されました。

御幸西第一地区・日吉第一地区で活動しているグループ活動も紹介されています。さまざまなグループが、いこいの家や町内会館などで健康体操や介護予防の活動を行っています。冊子には内容・日時・会場・対象・問い合わせ先の詳細が載っていますので手にとってご覧ください。

地域の情報を盛り込んだ「シニアかがやき情報誌」は区役所や地域包括支援センターなどで

配布していますので、

みなさんの地域で

行っている健康づくりの

活動を探して

参加してみませんか？



「シニアかがやき情報誌」から一部を紹介いたします。

【御幸西第一地区】

- ① 古川町体操 椅子に座ってできる体操
- ② 下平間さとの会 頭の若返りのための活動・

グループ回想法

- ③ 下平間みどり（わかさ）会 サロン、

健康ストレッチ体操

- ④ フロール爽やか体操 椅子に座ってできる体操

- ⑤ 下平間町内会健康体操 椅子に座ってできる体操

- ⑥ いこい元気広場（下平間） 専門指導員による

体操とミニ講座

【日吉第一地区】

- ① かしまだ元気会 ウォーキング

- ② ひろばかしまだ 体操、茶話会

ゲーム、健康の話等

- ③ 喫茶きらめき 茶話会、体操、健康講話等

- ④ いこい元気広場（日吉） 専門指導員による

体操とミニ講座



川崎市委託事業

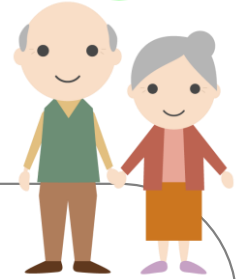
指定介護予防支援事業所

かしまだ地域包括支援センターのご案内

〒212-0027

川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL: 044-540-3222



相談窓口

- ・介護予防支援・川崎市総合事業の相談、受付
- ・医療、介護などの総合相談
- ・川崎市独自サービスの受付
- ・高齢者の虐待や権利擁護に関する相談

担当エリア

北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越

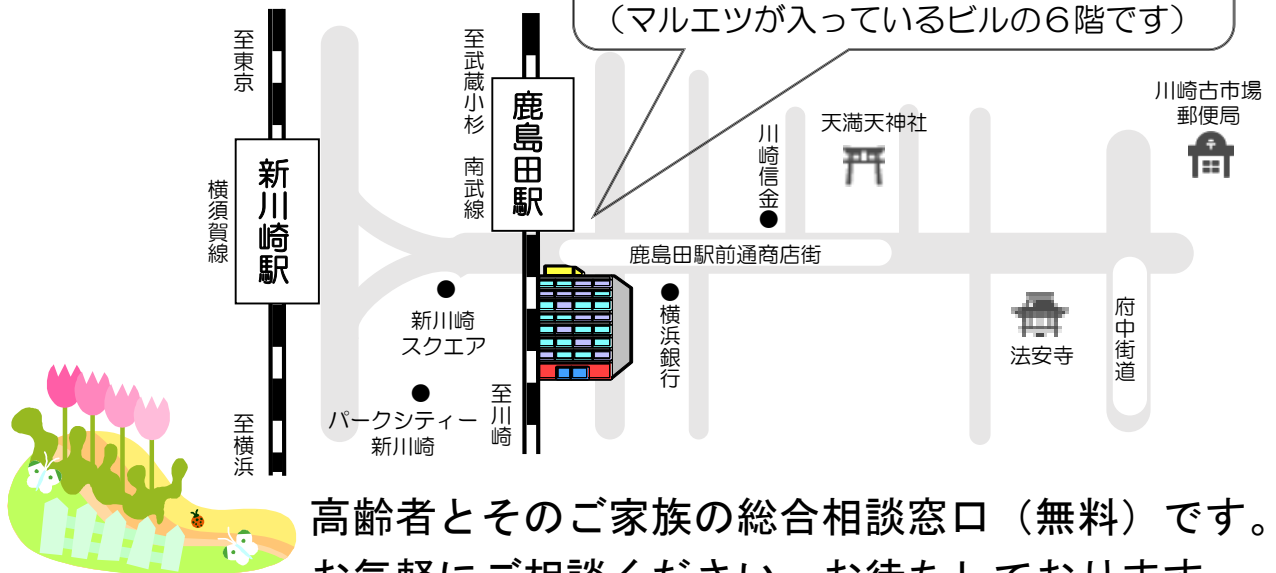
*看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が
来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

*秘密は厳守します。

相談時間 月曜日～土曜日
9:00～17:00まで



かしまだ地域包括支援センター
(マルエツが入っているビルの6階です)



高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
お気軽にご相談ください。お待ちしております。