



東所沢病院待合ロビー

## -CONTENTS-

### 特集

- ・ 誰でも出来る骨盤底筋体操

## 病院からのお知らせ

# 特集

誰でも出来る

# 骨盤底筋体操

5病棟 乗松 宏二郎

## はじめに

くしゃみや咳、重い物を持った時など、つい漏れてしまう腹圧性尿失禁。トイレに行きたくないと、もう我慢できない切迫性尿失禁。骨盤底筋体操を行い、毎日を快適に過ごしましょう。

## 排尿障害とは

- 尿失禁  
自分の意思に関わらず尿が漏れ、それが問題になった状態
- 排尿困難  
尿が出にくい、または出ない状態
- 頻尿  
頻繁に尿意を催し、何度もトイレに行く状態

## 尿失禁の種類と主な原因

- 腹圧性尿失禁  
骨盤底筋群の脆弱化により漏れる
- 切迫性尿失禁  
膀胱の無抑制収縮や膀胱過敏により漏れる
- 溢流性尿失禁  
残尿により漏れる
- 機能性尿失禁  
ADL 機能や大脳機能の障害により漏れる

## 骨盤底筋とは

骨盤の底で膀胱や子宮、直腸などが下がらないように支えている筋肉群です。骨盤底筋がゆるんで収縮する力が弱まると、尿道や膣が十分に縮まらなくなってしまいます。だから、咳やくしゃみ、運動などでお腹に力がかかると、尿が漏れてしまうのです。特に女性の場合、骨盤底筋のゆるみが、腹圧性尿失禁の原因になることが多いようです。

## 骨盤底筋体操をやる前に

- ①骨盤底筋訓練を行える人の条件
  - ・毎日根気良く行える
  - ・ある程度知的レベルのある人
  - ・骨盤底筋が随意に動く人
- ②骨盤底筋体操のめやす
  - ・骨盤底筋体操のトレーニング回数は、ひとりひとりの筋肉の状態で異なりますので過度に行わないようにしてください
  - ・一回に続けてがんばると疲れるので、出来るだけこまめに分散して行ってください
  - ・三ヶ月はかかるので、あきらめずに続けましょう

# 特集

## 誰でも出来る骨盤底筋体操

### 1. 仰向けの姿勢で

- まず仰向けに寝て、足を肩幅に開きます。
- 次に、ひざを少し立て、身体力を抜き、肛門と腰を締め、締めたままゆっくり「1、2、3…」と5つ数えます。



もし途中で力が抜けてしまったら、また締めなおします。体操を続けて筋肉が強くなれば、締め続けることができるようになります。仰向けはもっともリラックスしやすい姿勢です。また朝晩、布団の中で行えるので、ぜひ毎日続けてください。

### 2. ひじやひざをついた姿勢で

- 床にひざをつき、クッションの上にひじを立てて手にあごをのせます。
- 次に、肛門と腰をゆっくり締め、締めたままゆっくり「1、2、3…」と5つ数えます。
- 5つ数えたら力を抜き、また締めます。



新聞紙を床に広げて読むときなど、気軽にできる体操です。新聞を読み終わるまで、締めたりゆるめたりを繰り返しましょう。

### 3. 机にもたれた姿勢で

- 机のそばに立ち、足を肩幅に開きます。
- 手も肩幅に広げ、机につけます。
- その姿勢で、体重を全部腕にのせます。背中をまっすぐに伸ばし、頭を上げて前を見ます。
- 肩とお腹の力を抜いて、肛門と腰を締めます。



骨盤底筋の動きをもっとも感じやすい姿勢です。台所のシンクやデスクを使っても行えます。

### 4. すわった姿勢で

- 床についた足を肩幅に開き、背中をまっすぐに伸ばし、頭を上げて前を見ます。
- 肩の力を抜き、お腹が動かないように、またお腹に力が入らないように気をつけながら、ゆっくり肛門と腰を締めます。



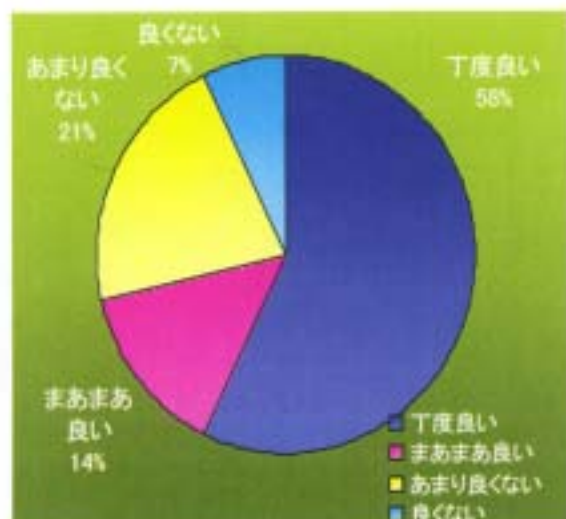
バスや電車にのっているときや、家でテレビを観ているときにも行えます。

# 病院からのお知らせ

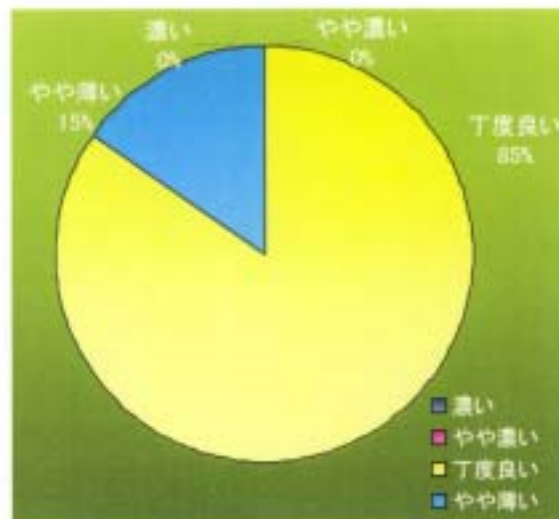
## 【嗜好調査結果報告】

実施日 : 平成20年8月12日 (火)  
対象者 : 1病棟～4病棟の心臓・高血圧食喫食者  
調査方法 : 管理栄養士による直接聞き取り調査  
有効回答率 : 94.3% (14名/15名)

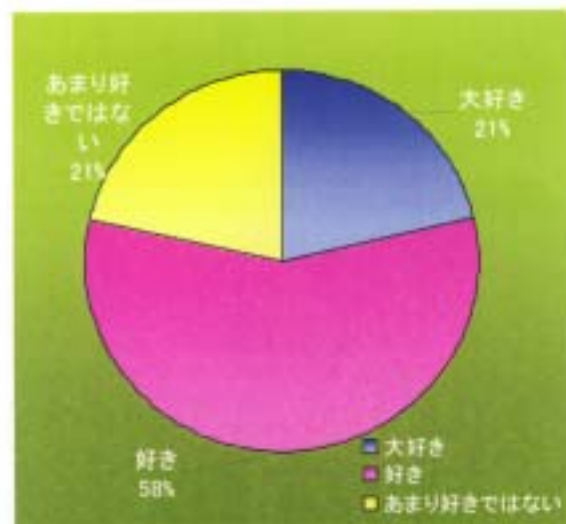
問1 食事の温度は丁度良いですか。



問2 食事の味付けはいかがですか。



問3 野菜は好きですか。



問4 どんな野菜(料理)が好きですか。

野菜 : トマト(2名)、きゅうり(2名)、かぼちゃ、ゴーヤ  
料理 : 煮物(2名)、ブロッコリーのサラダ、ゴマ和え、おなか和え、炒め物

問5 食事に出して欲しいメニューはありますか。

天ぷら、混ぜご飯、温泉卵、トマト

# 病院からのお知らせ

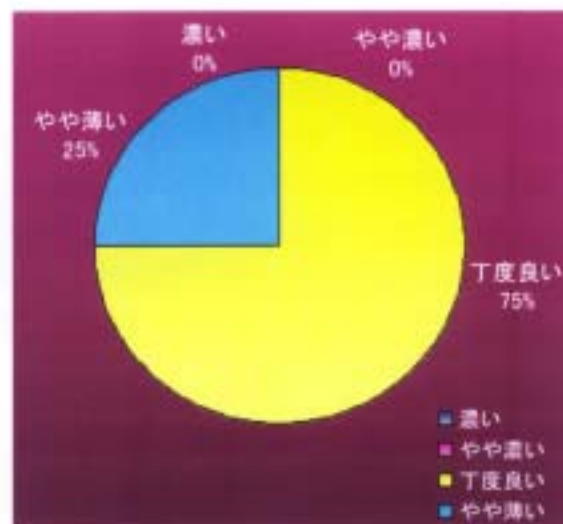
## 【嗜好調査結果報告】

実施日 : 平成20年10月14日 (火)  
対象者 : 1病棟~4病棟の心臓・高血圧食喫食者 (全形・一口大のみ)  
調査方法 : 管理栄養士による直接聞き取り調査  
有効回答率 : 100% (8名/8名)

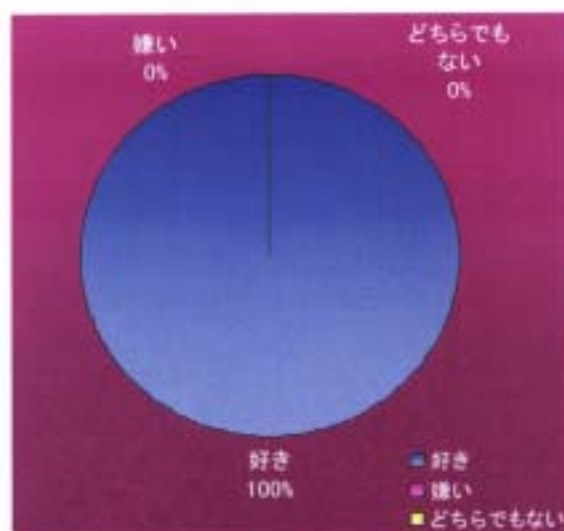
問1 食事の温度は丁度良いですか。



問2 食事の味付けはいかがですか。



問3 野菜は好きですか。



問4 どんな野菜(料理)が好きですか。

野菜 : 竹の子、南瓜、もやし、里芋、ゴボウ、人参

料理 : サラダ、お浸し、焼きなす、酢の物、煮物

問5 食事に出して欲しいメニューはありますか。

鮭料理、人参ときゅうりの酢の物、あっさりとしたもの、焼きそば、すし、いなり寿司、チャーハン、ポテトサラダ

## 病院からのお知らせ

### —考察—

今回の嗜好調査は、前回の一般食に引き続き、心臓・高血圧食と糖尿病食を召し上がっている患者様に、お野菜に関する質問を中心にアンケートを実施しました。結果は、概ね前回と同様でした。

お野菜でも、どんな野菜が好きかという質問では、南瓜、里芋、人参、竹の子といった煮物によく登場する根菜類を好む傾向が強いことが分かりました。しかし、ほうれん草、小松菜といった葉物が挙がらなかったことから、葉物をあまり好まないことが伺えました。

以上のことから、基本的に「野菜は好き」ですが、ほうれん草、小松菜のような「ボソボソ、バラバラ」するものは食べにくいいため、残す傾向になるのではないかと考えられました。しかし、これらの食材については、食べにくい一方で、栄養面に優れているため、患者様が食べやすい調理方法を検討していきたいと思えます。

そして、食事に出して欲しいメニューの質問については、お寿司、焼きそば、酢の物といった具体的な料理名が挙がり、食への関心・興味（＝食欲）があることが伺えました。

今後、このような結果を参考にしながら、患者様に喜ばれる食事内容の検討をしていきたいと思えます。



## 病院からのお知らせ

### クリスマス会を行いました

クリスマス会ではボランティアの方がフラダンスを踊ってくれました。私もフラダンスを習っているので楽しみでした。ハワイの音楽、踊り、ウクレレに触れ、参加した患者様、ご家族の方々、とても楽しそうでした。手のフリを少し真似してみたり目がキラキラ、サンタさんも登場し、プレゼントもあり、患者様の笑顔がたくさん見れました。「やっぱり笑顔って最高だなあ」と思いました。私自身初めてのクリスマス会でしたが参加できてとても良かったです。一緒に参加した他の職員も楽しそうでした。今後、患者様だけでなくご家族の方や友人の方にももっとたくさん参加して頂き、一緒に楽しい会を開催して行けたら良いなと思いました。

(寄稿：2病棟 宮野真由美)

家族の方々に寝衣交換を体験していただきました。寝衣交換を行うのは初めてという方が多く、ご家族同士やスタッフとの会話も弾み、和やかな雰囲気の中、進行していきました。皆様の介護に対する積極的な考えと姿勢に身の引き締まる思いでした。今回の家族会ではご家族同士やスタッフとの一体感を強く感じました。それは今までに何度か家族会を開催し、交流を深めてくることができたからだと思います。今後も定期的に家族会を行っていきたくと思っています。新たな趣向で更に有意義な会になる様にスタッフ一同、努力していきます。

(寄稿：5病棟 隈川和也)

### 新春書き初め会を行って

平成21年1月21日、新春書き初め大会が盛大に行われた。患者様からは、「何、書こうかしら」「楽しいわね」といった明るい声が沢山聞かれた。会が始まると、それまでの和やかな雰囲気が一転、みな一様に筆と半紙に集中している。何枚も筆を進める方、熟考されている方、みなそれぞれ楽しんでいる様であった。終了後は、お茶会を行いゆっくりとした時間を過ごして頂いた。今年度も患者様の楽しみを一つでも増やしていける様に病棟一丸となって頑張りたい。

(寄稿：3病棟 金野裕天)

### 年忘れコンサート2008

2008年12月16日に年忘れコンサートを行いました。内容は普段の音楽療法に加え、患者さんとスタッフが歌をデュエットし、一緒に踊り、ハンドベル、スタッフによるかくし芸などなど、見て聞いて歌って楽しみました。また、ボランティアの方にも来ていただき、楽器の演奏などがあり、患者さん方や私自身は生演奏に触れる機会が少ないので良い刺激になったと思います。そしてそこには患者さん達の普段とは違う笑顔がたくさんありました。

(寄稿：5病棟 新保雅人)

### 家族会を行いました

今回の家族会にご家族の方々にも介護を体験していただくという形で介護勉強会を試みました。テーマは寝衣交換です。最初に寝衣交換の基本的な手順を説明し、後はスタッフが患者役となり、実際にご

平成21年度 前期行事予定	
月	行事
5月	端午の節句
6月	レクリエーション
7月	七夕
	認知症家族会
8月	納涼祭
9月	敬老会

その他、毎月病棟ごとに誕生会を開催しています。

外 来 診 療 担 当 医

診療科目	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内 科	山口	馬島	山口	牧野	山本	山本	高崎 金高	高崎 金高	林	林	金



平日：9：15～12：00 14：00～17：00  
 土曜日：9：15～12：00  
 日・祝・祭日は休診です

社会福祉相談室のご案内

当院への入院相談及びお問合せは、『社会福祉相談室』が担当しております。

入院前の疑問や不安、入院後における様々なご相談に応じています。患者様やご家族が安心して療養に専念していただけるように、専門的な知識を持った医療ソーシャルワーカーを是非ご利用ください。

ご相談は無料です。内容は秘密をお守りします。あらかじめご予約の上、お気軽にお越しください。電話でのご相談も承ります。

た と え ば

- 医療費の心配
- ご家族の生活の不安
- 医療・福祉・年金・保険制度について
- 今後の療養について(転院、ホーム入所、退院等の相談)
- 在宅福祉サービス、介護用品の紹介
- 介護保険について
- その他、誰に相談してよいか分からずに困っていること

相 談 時 間

- 平日：9：00～17：00(12：30～13：30を除く)
- 土曜：9：00～12：30

東所沢病院の理念・基本方針・患者様の権利

理念

高齢者医療に心やすらく良質で適切な医療サービスを提供する。

基本方針

- 患者様の権利を尊重し、質の高い医療、看護を提供する。
- 自立支援を助けるリハビリテーションの充実。
- 療養環境の整備と安全を確保する。
- 思いやりの心とチーム医療の実践。
- 地域保健・医療・福祉機関との連携を推進する。

患者様の権利

- 誰でも良質な医療を受けることができます。
- 認知症を含む精神障害者や高齢者の人権・価値観は尊重されます。
- 十分な説明と情報提供を受けることができます。
- 自らの治療方法を選択することができます。
- 自分の診療記録の開示を求めることができます。
- 個人情報としてのプライバシーが守られます。

■発行■東所沢病院 (日本医療機能評価機構認定病院)  
 〒359-0013 埼玉県所沢市城435 -1  
 TEL (04) 2944-2390 FAX (04) 2944-5236 <http://www.h-tokoro.jp/>  
 ■編集■広報委員会



日本医療機能評価機構

認定

第 MA97-2 号