

“結愛” ~ゆい~

『職員紹介』 7月1日より通所リハビリ室で介護職員として勤務している、坂本奏と申します。幼い頃から「人の役に立ちたい」という思いがあり、ボランティア体験が福祉の道へ進むきっかけとなりました。高等学校・専門学校で福祉を学び、介護福祉の資格取得後は特別養護老人ホームに勤務しておりました。通所施設での勤務は初めてのため、新たに覚える事も多く不慣れな部分もあり、皆様にご迷惑をおかけしてしまうこともあるかと思いますが、皆様に「坂本さんがいてくれて良かった」と思ってもらえるよう、努めてまいりますのでよろしくお願い致します。



『通所リハビリテーション』

8月8日、9日に通所リハビリで夏祭りが開催されます。それに向けて、今月は利用者の皆様と一緒にうちわづくりを行いました。お好みの色に塗り付け、切り取り、枠への貼り付けといった作業を楽しんでいただきました。



『尿もれについて ④』

先月号に引き続き尿漏れの各種類に対する対処方法について紹介します。

切迫性尿失禁

原因として脳血管疾患などにより脳からのコントロールが利かずに漏れてしまう等原因が明らかなこともあります。原因が明らかではなく勝手に膀胱が収縮してしまうことが多いです。

切迫性失禁では**服薬に加えて、膀胱を広げる訓練が有効**とされています。

○膀胱を広げる訓練とは…

膀胱は比較的伸び縮みができる袋です。常に早め早めにトイレに行くようにしていると、膀胱が広がりにくくなり、だんだんと小さくなっていってしまいます。ある程度我慢をすることで膀胱を広げる事ができます。

①尿意を感じてから5分→10分と徐々に我慢する時間を長くしていく。

→1回の排尿量が200ml~400ml(コップ1~2杯程度)程溜められるまで練習する。

②3時間ほど間隔をあけられるようになれば自分でコントロールできるようになったといえる。

※膀胱訓練のためには1日1,200ml~1,600ml程度の水分を摂取し、排尿間隔を少しずつ延ばすよう心がけましょう。(服薬については主治医とよく相談して下さい。)

また、尿を我慢できるようになるためには骨盤底筋群の筋力強化も有効です。先月号で紹介した運動も一緒に行いましょう。

☆次回、「尿もれについて」最終回です。