

かわう版

# ハイツの森

(平成7年12月号) vol. 403



## 施設長だよ!

今年も師走を迎え、改めて私達が追い求めめるケアハイツ芦原13の運営指針を記載いたします。

### 運営テーマ

(1) 一人の物語を施設関係者全員の物語へ

(2) 慈愛の心、尊厳ある入居者様第一主義

(3) 究極のホスピタリティ研究

### 運営指針

1 物語がある ここにたどり着くまでの、それ

ぞれのプロセスと想いの物語

2 平等がある 公正、公平、平等

3 信頼がある 入居者様、職員相互の互助関

係に基づく信頼

4 貢献がある 誰か一人の貢献が、施設関係

者全員への貢献となる

5 聴く力がある 入居者様の誰かが、発信す

るその声を広く聴く力

6 正直さがある 入居者様、第一主義に基づく正直さ

7 愛がある 入居者様へ、職員へ、施設へのいくつもの愛

8 熱がある 施設運営に人の体温やエネルギーを感じられる熱がある

9 夢がある 常に究極のホスピタリティの追及  
10 覚悟がある ホスピタリティを追求し物語を伝え、広げる覚悟

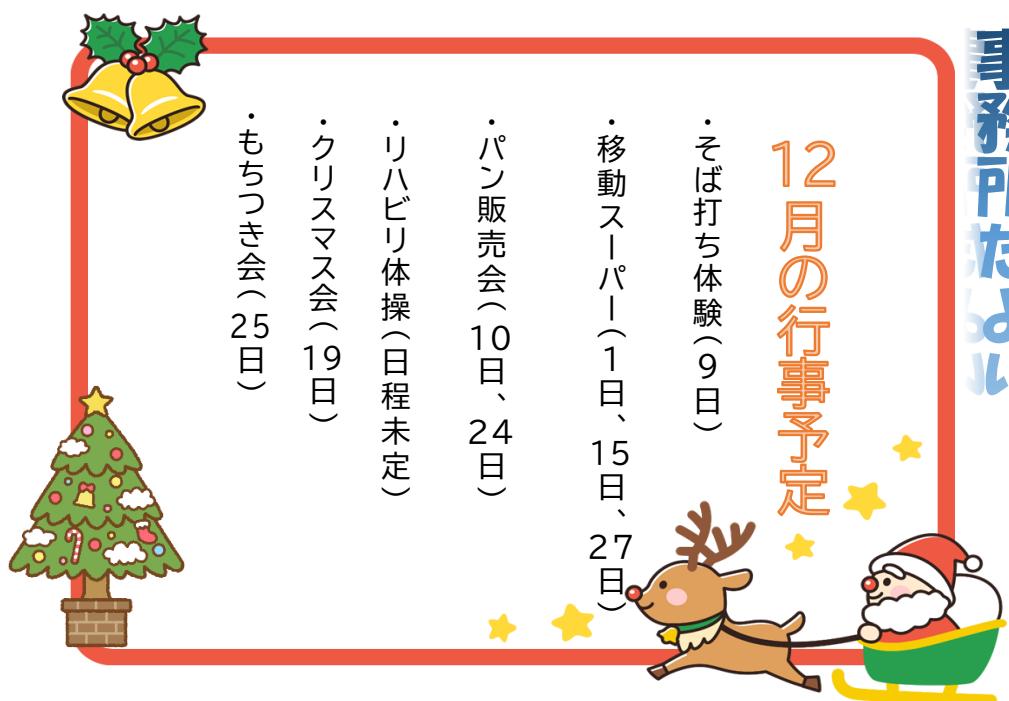
11 思いやりがある 未来へ、想像をめぐらし具體的施策で、実現への思い

12 行動がある 決定し、実現し、新しい変化に 対応する行動力

13 表明がある ゆつたりと時が流れ、和気あいあいの時を過ごす施設の表明



# 事務所だよい



という加賀伝統工芸村に行きました。紅葉は終わりましたが、まだ楽しめました。今回は介護棟と一般棟の合同で8名の方に参加していただきました。体験もできるとの事で金箔体験をされる方、何人かで茶屋に入りゆっくりされる方、工芸品を見て回っていた方それぞれでした。帰りは、ゆっくりと紅葉を見ながらのドライブ。北潟湖に映る西日を見ながら帰り、とても癒されました。



## 行事報告

『紅葉ドライブ』 11月 26日

毎年恒例の紅葉ドライブに行ってきました。

場所は、石川県小松市にある「ゆのくにの森」

ん」参加下さい。お待ちしています。

# フレイル予防だよい

## 過活動膀胱について

過活動膀胱とは?



過活動膀胱は「急に我慢できないような尿意が起る」「トイレが近い」「急にトイレに行きたくなり、我慢ができない尿が漏れてしまふ」とがある「なごみの症状を示す病気です。最近の調査で、とても多くの方がこの病気で悩んでいることが分かりました。

恒例となりました横垣クリニック主催の「リハビリ体操」フレイル予防を取り入れての教室ですが、回を重ねるにつれて参加人数も増えてきました。これから冬になり、部屋に閉じこもりぎみになると思いますが、体操を思い出し、少しでも健康な体づくりをしていきましょう。リハビリ体操は毎月行う予定です。どんどん

① 急に尿意をもよおし、漏れそうで我慢できない（尿意切迫感）

② トイレが近い（頻尿）、夜中に何度もトイレに起きる

③ 急に尿をしたくなり、トイレまで我慢でもすこ

漏れてしまつことがある(切迫性尿失禁)

過活動膀胱の原因は?



過活動膀胱には、脳と膀胱(尿道)を結ぶ神経のトラブルで起る「神経因性」のものと、それ以外の原因で起る「非神経因性」のものがあります。

① 神経因性過活動膀胱(神経のトラブルが原因)

脳卒中や脳梗塞などの脳血管障害、パーキンソン病などの脳の障害、脊髄損傷や多発性硬化症などの脊髄の障害の後遺症により、脳と膀胱(尿道)の筋肉を結ぶ神経の回路に障害が起ると、「膀胱に尿が溜まつたよ」「まだ出してもうけないよ」「もう出していいよ」「膀胱を緩めるよ(締めるよ)」「尿道を締めるよ(緩めるよ)」とこつた信号のやりとりが正常に働かなくなります。その結果、膀胱に尿が少ししか溜まつていなくても尿を出さうとしたり、「締める」「緩める」の連携がうまく働かなかつたりして、過活動膀胱の症状が出るのです。

② 非神経因性過活動膀胱(神経トラブルとは関係

る訓練をして、膀胱の能力を「元に戻す」とことで、症状を改善させることができます。

・トイレへのを1回だけ我慢してみましょう。

・最初は5分くらい我慢し、1週間ほど続けます。

尿意を感じたびではなく、1日のうちの時間や回数を決めて、少しずつ始めてみることです。

1 骨盤底筋のトラブル…女性の場合、加齢や出産によって、膀胱・子宮・尿道などを支えている骨盤底筋が弱くなったり傷んだりすることがあります。そのため排尿のメカニズムがうまく働かなくなり、過活動膀胱が起ります。

2 それ以外の原因…上記以外の何らかの原因で膀胱の神経が過敏に働いてしまった場合や、原因が特定できない場合もあります。いくつかの原因が複雑に絡み合っていると考えられています。「」の原因のも多く存在しています。

特定できないものや加齢によるものが、実際には最も多く存在しています。

ただし、膀胱訓練が有効でない場合もあります。膀胱訓練で効果が出るのは、過活動膀胱による尿意切迫感や頻尿の場合です。感染症や前立腺肥大症などの場合は症状を悪化させることがあります。きちんと診察を受け、自分の尿トラブルの原因を理解した上で、医師の指導に従つて行なうことが大切です。

日常生活中でのトレーニング

① 膀胱訓練

尿意切迫感や尿漏れを気にするあまり、少ししか尿

が溜まつていないのでトイレに行く癖がついてしま

うと、膀胱が小さくなつたり、過敏になつたりして、尿をたくさん蓄えることができなくなることがあります。

のため、ますます尿トラブルが悪化してしまいます。

の場合は、膀胱に尿を溜め

弱った骨盤底筋を鍛え、筋力をつけたことで、臓器が下がるのを防ぎます。また、肛門や脣を締める訓練をすることで、尿道を締めることができ、尿漏れ

の症状を改善できる可能性があります。過活動膀胱や腹圧性尿失禁に効果があります。

・尿道・肛門・膀胱をゆっくりと締めたり、緩めたりし、「これを2~3回繰り返します。これによつて『骨盤底筋が鍛えられます。

次は、ゆっくりと締め、3秒間ほど静止します。その後、ゆっくり緩めます。「これを2~3回繰り返します。

・引き締める時間をおしゃつ延ばしてしまいます。

③ 口端生活で気をつけなさい

・身体(特に下半身)を冷やさないよう心に留めましょう。

・便秘に気をつけ、肥満があれば改善しましょう。

・ビールなどのアルコール、お茶やコーヒーなどのカ

フェイン類、刺激の強い食べ物を控えましょう。

・水分のとり過ぎに注意しましょう。なお、血管の病

氣のある方は、主治医とよく相談して水分のとの方を決めてください。

・適度な運動をしましょう。

・外出時などは、早めにトイレに行くようにしまし

よ。

不明な点がある方は、横垣クリニックまでお気軽に

お越し下さい。

「巻き」と書う。○か×か?

枝豆は完熟すれば「大豆」になる。

○か×か?

前年に収穫したお米を「古米」と呼ぶ。○か×か?

## 脳活クイズ

今月は「○×クイズ」を15問用意しました。ぜひ挑戦してみてください。

第一問 日本の国鳥は「キジ」である。○か×か?

第二問 日本の国花は「桜」と「菊」のひとつである。○か×か?

第三問 日本で一番大きな湖は「霞ヶ浦」である。○か×?

第四問 日本で一番長い川は「信濃川」である。○か×か?

第五問 海のミルクと呼ばれているのは「鯛(タイ)」である。○か×か?

第六問 お寿司屋さんではお茶の「」と「あがり」と書う。○か×か?

第七問 千支の「巳(み)」の次は「未(ひつ)

じ」である。○か×か?

第八問 3月3日は節分の日である。○か×か?

第九問 年齢を重ね目が老化して発症する

症状を「遠視」と呼ぶ。○か×か?

第十問 キュウリを巻いた巻き寿司を「鉄火

2026



永い間そこへ寄る般はなかつた  
波止場はくちて波止場の要を  
なくして久しがつた

それでも男は休まなかつた

夢がひとつづつくずれても

とある朝黒点のような影を見た

男は力のかぎり

手をふりつづけた

林  
秋穂

## ガーデニングブログ

冬が近づき、正面玄関のコキアも赤くてきれいでしたが、役目を終わり枯れてしまいました。種が落ち、また来年芽生えるまでお別れです。代わりに、冬の寒さにも強い花を植えました。またクリスマスも近づき、華やかになる予定です。楽しみにして下さい。



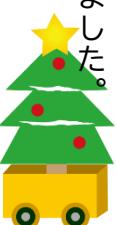
洗い、居室を出るときにはマスク着用をお願いします。自分を守る為です。

今月号の表紙は、紅葉ドライブで行つてきた「ゆのくにの森」です。片道40分程度で行く事ができました。

新しい入居者の方も増え、普段話す機会が多い方でも、違う環境で会話をすると、意外なところで共通点が見つかり、それがきっかけで親しくなれると思います。

行事などどんどんご参加頂き、仲間を増やして楽しいケアハイツラライフを送つて頂けるようにお手伝いさせていただきたいと思っております。

今年一年、大変お世話になりました。  
来年も宜しくお願ひ致します。



## 脳活クイズ答え

第一問

○（選ばれた理由は、日本の固有

種、渡り鳥のように移動をしない、

童話などにも登場してなじみ深い、

雄の勇まさ、雌の母性愛の強さな

皆さまからの寄稿をお待ちしております。

どがあります)

第2問

○（国花とは、国家を象徴する花、国民に愛される花のこと。菊は皇室の印象が強く國家を象徴する花として最適です。春になれば大勢の人々が桜を楽しむことから、桜は国民に愛される花と言つてよいでしょう）

第3問

×（日本で最も大きな湖は滋賀県の「琵琶湖」です。2番目に大きいのが茨城県の霞ヶ浦ですが、琵琶

第4問

○（日本でもっとも長い川は「信濃川（しなのがわ）」で、<sup>77</sup>kmもの長さがあります）

第5問

×（世界最大の動物は「シロナガスクジラ」です。平均的な体長は25m程度で、最大級だと34mにもなります）

第6問

×（年齢を重ねて目が老化することで発症するのは「老眼」です。近くが見にくくなる症状です。年齢を重ねれば誰でも起こる症状です。）

第7問

×（キュウリを巻いた巻き寿司は「かつば巻き」と言います。名前の由来は、「河童の好物がキュウリだから」「キュウリの切り口が河童のお皿のようだから」などがあります）

第8問

○（枝豆は大豆が完熟する前に収穫したもので、柔らかく緑色のが特徴です。完熟するまで待てばサヤにある豆は硬くなつて大豆になります）

第9問

○（前年に収穫したお米、または収穫してから1年以上経過したお米のことを「古米（こまい・ふるいめ）」とります）

第10問

○（インスタントラーメンは、1958年

に日清食品の創業者である安藤百福が発明しました。また、日清食品は1971年にはカップヌードルも発明しています）

第11問

×（からすみは、ボラなどの卵巣を塩漬けにして、塩抜きした後に天日干しで乾燥させて作ります。名前

は唐（中国）の墨に形が似てたことから唐墨（からすみ）となりました）

第12問

×（海のミルクと呼ばれているのは、タイではなく「牡蠣（かき）」です。マガキは、身が白いのが特徴です。また、タンパク質やビタミン、ミネラルなど栄養が多く含有しています。

第13問

○（お寿司屋さんでは、お茶を「あがり」と言います。この言葉は、江戸時代の花柳界からきているという説があります）

第14問

×（十二支の「巳（み）」の次は「午（うま）」です。昔はこの十二支を使って、2時間刻みで時間を表していました）

第15問

×（3月3日は、女子の健やかな成長を願うひな祭りの日です）

