

活動報告書

介護予防の依頼があり、老人福祉センター漆山やすらぎ荘にて活動を行いましたので以下にご報告させていただきます。

日時：2018年7月17日(火) 13:00～14:00

場所：漆山やすらぎ荘

テーマ：「尿もれ予防のお話」

対象者：山形市漆山にお住まいの70代～90代の方25名

県士会参加者：本間千尋、庄司優喜子（山形済生病院）

漆山やすらぎ荘では、毎週火曜日に介護予防教室が開催されており、各分野からさまざまな方が講師としてお話や運動を行っているとのことでした。今回は、「尿もれ予防のお話」として、講話と骨盤底筋トレーニングの指導を行ってきました。講話では、どのくらいの方が尿失禁の症状があるのか、なぜ女性に尿失禁が多くみられるのか、腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁についての説明など行ってきました。また、骨盤底筋トレーニングにおいては、骨盤底筋の位置や役割など骨標本を見ていただきながら、説明していきました。参加者の約半数が骨盤底筋トレーニングという言葉を知ったことがありましたが、実際にトレーニングを受けたことはなく、熱心に取り組んで下さいました。理学療法士二人で回りながら個人的に指導でき、また参加者同士で教え合う場面などもあり、和やかな雰囲気でした。

参加者の約8割が今までに「尿もれ」を経験したことがあり、そのうち相談した方は1名のみという結果がアンケートよりわかりました。デリケートな問題でもあり、解決策があるということを知らない方も多かったようです。「最近尿もれがあったけど、今回話を聞いてとても良かった。」「この機会にトレーニングを続けてみたい。」との声も聞かれ、理学療法士として必要とされる分野であることを実感できました。



文責 2018年7月30日 山形済生病院 本間千尋