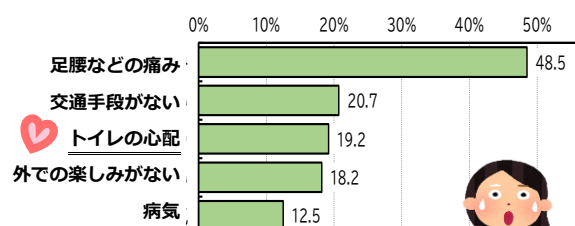


令和5年1月に実施した《奥州市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査》の結果では
〔外出を控えていますか?〕の問いに46.8%の方が「はい」と回答しています。外出を控える主な理由は
「足腰などの痛み(48.5%)」「交通手段がない(20.7%)」「尿もれなどトイレの心配(19.2%)」と続いています。

外出を控える主な理由



**尿もれとは?

日常のふとした拍子(笑ったとき・せきをしたとき・重いものを持ち上げたとき等)に尿がもれてしまう症状を「尿もれ」といいます。

尿もれに気づいたら

尿もれ対策として生理用ナプキンを使っている方もいますが、生理用ナプキンは尿を吸収しません。尿もれパットは、水分量の多い尿をすぐに吸水できるように、主に吸水ポリマーが使われています。

尿もれには尿もれパットを使いましょう。
(男性用もあります。)

“生活習慣の改善”3つのポイント

- 1、排尿は3~4時間我慢。1日5回くらいを目安に。
- 2、水分は十分に。1日1~1.5ℓ以上摂ること。
- 3、毎日入浴して陰部を清潔に保つこと。

骨盤底筋体操で尿もれを予防!!

椅子に浅く腰かけて、足を肩幅に開く。
手を膝に置き、①・②を行う。

- ① 短く「ギュッ」としめる
肛門・尿道を2~3秒締める、
緩める動作を繰り返す。
- ② 長く「ギュ〜ッ」としめる
肛門・尿道を6~8秒しめた後、10秒
かけてゆっくり緩める動作を繰り返す。

回数の目安は?

- ① ②をそれぞれ5回ずつ、1日3セット
行いましょう。

尿もれに悩む人はたくさんいます。
体操で改善しない場合は、恥ずかしがらずに医師に相談しましょう。

編集後記

暑中お見舞い申し上げます。

水田には青々とした若苗が並ぶ季節となりましたね(*^-^*)暑さもいよいよ夏本番。今年はどれだけ暑い日が続くのか…。暑さで食が進まない時は「酸味と塩味」で食欲を刺激して消化のよいものを食べて、水分もしっかり摂りましょう。そして、運動と睡眠も大事です。運動は消化を助けます。
「よさってくらぶ」によさって 夏を乗り切りましょう(^-^♪ (まゆみ)



令和7年4月から奥州市地域包括支援センターは市の組織再編により担当部署がリニューアルしました。「よさってくらぶ」は「地域共生社会課 いきいきライフ支援係」が担当しています。

組織は変わりましたが、今までどおり、皆様が元気で過ごすことができるように応援していきたいと思っていますので、引き続きよろしくお願いいたします。

「よさってくらぶ」活動報告

お知らせ

5月末現在の活動状況です

※市内全体の活動状況

活動グループ数：129 か所
参加者数：延べ 1,900 人

※地域別の活動グループ

水沢：51 か所
江刺：48 か所
前沢：8 か所
胆沢：17 か所
衣川：5 か所

※令和6年度新たに6グループが
よさってくらぶに登録されました。

☆「よさってくらぶ」で活動している皆さんの活力を高め合うことを目的に、「よさってくらぶ」に継続的に通っている90歳以上の方々を「それいけ百歳!」として表彰させていただいております。ご案内文書を8月中旬頃送付予定です。

☆「よさってくらぶ」開始からおおむね1年半ころに歯科衛生士がお伺いし「お口げんき体操」を紹介しています。

すでに「お口げんき体操」を紹介したグループには、再度、歯科衛生士がお伺いしております。継続的に取り組んでいる方がおりましたら、その効果をお聞かせいただければうれしいです。

☆活動グループには、定期的に奥州市地域共生社会課・いきいきライフ支援係のスタッフがお伺いさせていただきます。活動をするにあたっての心配事や、相談事がありましたらお気軽にお話しください♪

新しく参加された方などへの「いきいき百歳体操」の指導にも対応いたします。

** バンドの管理についてお願い **

「よさってくらぶ」には、奥州市から重りとバンドを必要な人数分貸出しています。時々、数の確認をお願いします。

また、可能な限りでかまいませんので、天気の良い日は天日干しをお願いします。メンバーが増えて重りとバンドが不足する場合は、追加で貸出を行います。ご相談ください。



【グループ紹介】

《よさって城前くらぶ》 じょうぜん <火曜日・13:30~>

男性の参加が多く、連絡員さんを先頭に「今日も宜しくね。」「今日は誰々さん休みね。」等の会話が飛び交います。また、参加者の方々からは「**来られない時もあるが、皆の顔が見られていい。**」、「**継続は力なり。**」、「**何かの際につまづきそうになったとしても、踏ん張る事が出来るようになった。**」、「**体操の他にグランドゴルフや卓球をしている。**」等のお声が聞かれました。また、城前くらぶでは「**小田代地区外の方の参加も歓迎します。**」とお声をいただきました。実際、参加者の方からの声掛けで地区外の方が一緒に体操をしています。



《よさって中下田代くらぶ》 なかしもたしろ <月曜日・14:00~>



操作方法が簡単な
テレビを使っているよ

みんなでお互いに声掛けをして集まっています。「この体操で集まる事が**生活の一部になっている。**」と話されていました。田植え・稲刈り・新年会など季節ごとにお茶飲みをしています。親子で2組が参加していて「若い方と一緒に過ごすのはいいなあ〜」という声もあります。**50歳代の方も参加**していてとても活気があります！
85歳が最高齢(^^)



第16号では 一つの会場で4つのグループが活動して いる江刺田原のこだしろ小田代地区の取り組み を紹介します

～4つのグループが始まった経緯～

令和5年1月、小田代自治会館にて「健康寿命を延ばし介護予防に資する活動」として4地区でどのような取り組みができるか話し合いました。その後、4地区合同で「いきいき百歳体操」の体験講座を行い、それぞれの曜日・時間で活動を始めることにしました。

こだしろ
小田代自治会館：会場は広々しています



外観

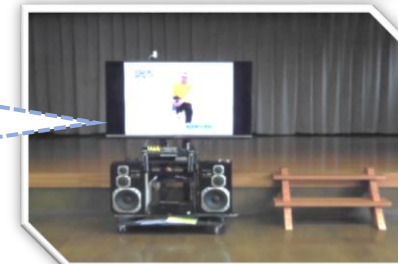
「年1回程度の4グループ合同のお茶飲み会（お楽しみ会）を催したいと考えている。」との事でした。



重りの管理は
グループ毎に行っています。



このテレビは、
3グループが使っています。



かかと落とし・つま先立ちはDVDを見ながら
(^_^)-☆ 声を出してやっています。



《よさって荒井坂くらぶ》 あらいざか <金曜日・9:00~>

9時開始が定着し、参加者の方々が集まって来ます。

体操の効果では、「椅子立ち上がりが、前は10回出来なかった。今は20回出来る事がうれしい。」と言う方。また、「**体操をしている事で、今を維持している。**」と言う方もいます。皆さん、**ご自分の為と思い「体操」を続けています。**

片足立ち・かかと落としは、ここ最近、他の団体から教えられ取り組み始めたばかりです。



《よさって大懸くらぶ》 おおがけ <月曜日・9:00~>

「やることはいっぱいあるけど都合がつく限り顔を出していて、**体操の時間に出ようという気持ちがハリになっています。**」「生活にメリハリがついて、出かけるということは大切です」などと話されていました。

男性4人が和気あいあいと参加しています。時間前に来て懐メロを流しながら話語りをしています。体操の前にたくさん情報交換をしているので、体操後はすぐ解散しています(^^)

