

トイレの失敗について考える 第11回

トイレの失敗について考え、一緒に予防の運動をしましょう企画

トイレの失敗、特に尿失禁で悩んでいる方は400万人いると言われていています。尿失禁については、疾患が要因で起こるものも多くあります。そのため困ってみえる方は一度主治医の先生にご相談ください。

尿失禁についてのお話しをしてからは骨盤の位置を修正する運動スタート！骨盤位置の修正の運動は非常にゆっくりとした運動なので少し面白さにかける運動でしたね。

運動効果はかなりあったようで、参加者の7人中7人とも骨盤の位置修正できていました。興味がある方おみえでしたらten parkにご参加いただき「骨盤位置の修正運動教えて～！」と声を上げていただくと嬉しいです。

今回使った道具で写真のスポンジ材を使いましたが、なんだと思いますか？骨盤底筋体操で骨盤底筋を意識しやすくするためにオススメの道具として使ったスポンジ材です。少し当たりが強い方もいたようですが、骨盤底筋のストレッチにもなるこのスポンジ材は某100円均一ショップで売られている物をカットしたもので、簡単に作れますが非常に有用なのでよかったら使ってみてください。

運動しながら認知症の方のトイレの失敗についても考えてみました。認知症の症状として、距離感や色の判別がしにくくなることがあります。真っ白のトイレが壁と同一化するためわかりにくい、トイレの位置がわからないということが起こるのです。結果「トイレ以外の場所で用を足してしまう」ということが起こるのも理解できるかと思います。



参加者さんの絵と
プレゼント企画の
植物が会に彩を
添えてくれています

今回は参加人数が少なかったですが、少しでも尿失禁のこと、認知症のことを理解する機会、また予防の運動を知ってもらい実践して困る方が減る機会になれば幸いです。

◆質問コーナー◆

腰の骨の軟骨がすり減った身体とどう付き合えばいいですか？

背骨にかかる圧力を減らすためにも身体の前面にある筋のストレッチは有効です。実際の筋肉の位置を皆さんで確認してストレッチも一緒に行ないました。

●参加者さんのご感想● ※一部をご紹介

- ・地味な体操でしたが家でやれそうです。楽しかったです。
- ・尿の失敗の話、ためになりました。
- ・骨盤底筋体操・エクササイズ良かったです。続けてみようと思います。