



年だからと諦めていませんか？

尿トラブルは放置せずに対策を

問 高齢福祉課 長寿支援係

「トイレが近い」「くしゃみの拍子にもれる」「トイレに間に合わない」――。

排尿トラブルを抱えている方は年齢が高くなるにつれて増え、50代でも4人に1人がトラブルを経験していると言われています。

軽い尿もれでも「下着が濡れて不快」「臭うかなあ…」「ズボンまでしみてないかなあ…」と不快感や不安を感じる人は多く、水分摂取を制限したり、外出を控えたり、夜間のトイレの回数が増えて睡眠が妨げられるなど、生活や体調にも影響を与えてしまいます。しかし薬が効く場合や、便秘の改善や水分の摂り方など、生活を見直すことで症状が軽減することもあります。

主な排尿トラブル

- ①尿もれ
- ②頻尿
- ③尿の出が悪くなる



ポイント POINT

まずは、かかりつけ医や泌尿器科で相談し、原因を確かめ対策を取りましょう

諦めるのはまだ早い！尿トラブル対策

1. 骨盤底筋体操

【骨盤底筋】尿を止めたり、オナラを我慢する時の筋肉。

自分でしめたり緩めたりできる筋肉で、体操で鍛えることができます。

- ① 机のそばに立ち、足を肩幅に開きます
 - ② 手を肩幅に広げ、机につけます
 - ③ 体重を腕にのせ、背筋を伸ばし、頭を上げて前を見ます
 - ④ からだの力を抜いて肛門、膣(女性)をお腹側に引き上げる様にしめます
※おしっこを我慢するイメージ、男性はオナラを我慢するイメージ
 - ⑤ ゆっくりしめる→ 5秒数える→ ゆっくり力を抜く
- ①～⑤を、自分のペースで無理なく繰り返しましょう

こんな姿勢でも
行えます



POINT

- ◎お腹に力が入らないようにする
- ◎体の力は抜き、肛門、膣(女性)、尿道を意識する
- ◎すき間時間にちょこちょこと、毎日続けることが大切です

2. 尿もれ対策用品

専用品を使いましょう！！

専用品は、臭いを抑え、尿量に合わせた種類が豊富で、漏れを気にせず安心して過ごせます。

【パッド】くしゃみの拍子にもれる程度(～20cc)から、体を伝い大量にもれる程度(～300cc)まで色々なメーカーから様々な商品が出ています。

【パンツタイプ】パッドで心配な方は、下着形状薄型タイプ、歩行アシストタイプなどがあります。

※パッド、パンツタイプともに男性用、女性用があります。

ご家族の排泄ケアで悩んでいませんか？

体の衰えと共に、本人が失敗に気づきにくくなったり、動作が大変で手伝いが必要になると、本人にとっても、家族にとっても負担が大きくなり、自宅での介護を難しくする原因になります。介護の悩みや相談は、担当のケアマネジャーや地域包括支援センター、高齢福祉課にご相談ください。



今年度もあと2回開催！

健幸応援！

生活塾

元気でいられるための生活のちょっとした工夫や、自分にも介護にも役立つ情報を学ぶ教室です。排泄についても講話でお伝えしたり、個別相談もお受けしています。ぜひご参加ください。(参加無料)

- ▶日時 R7/1/30(木)、3/6(木) それぞれ 10:00～11:30
- ▶場所 高齢者福祉センターこもれび
- ▶対象 60歳以上の市民 ▶定員 20名(要申込み)

