

no. 39
H26.6



社会医療法人社団 沼南会

沼隈病院
常石医院

おおぞら



平成26年4月1日 入社式

【沼南会理念】

私たちは、医療・看護・介護のトータルサービスで、地域のみなさまが笑顔でいきいきと人生をおくることができるよう支援します。

【沼隈病院理念】

私たちは、急性期医療から在宅医療までのトータルケアで、地域のみなさまの健康と安全な生活を支援します。

【患者のみなさまの権利】

1. 個人の尊厳と安全で安心な医療を平等に受ける権利
2. インフォームドコンセントと自己決定の権利
3. 診療情報の提供を受ける権利
4. プライバシーの保護と機密の保持の権利

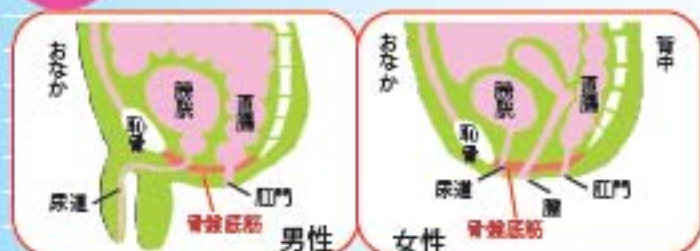


日本医療検定協会



尿もれ・便秘・・・

骨盤底筋とは・・・



骨盤の内部で膀胱や子宮、直腸などの臓器を下からしっかりと支えている筋群です。尿道や膣、肛門を引き締める役割があり、特に肥満の方や女性は出産でダメージを受けやすくなる部位です。

人間は直立二足歩行のため、重力によって内臓などの臓器が下にひっぱられます。骨盤底筋がないと、臓器が垂れ下がり、体の外に飛び出してしまうおそれがあります。それを防ぐために、人間が歩行をするようになったときに、しっぽを動かしていた根元の筋肉が変化し、骨盤底筋になったといわれています。

骨盤底筋の主な役割

- ・内臓全体を支える
- ・骨盤内にある臓器（膀胱、子宮、直腸）を支える
- ・尿を排泄する
- ・生理の経血を排泄する
- ・便を排泄する
- ・出産のときに産道を伸び縮みさせる

骨盤底筋が衰えることで起こる症状

骨盤底筋が衰えることによって起こるさまざまな症状について、主なものをあげます。骨盤底筋は加齢に伴って劣化が進むため、高齢者は特に尿失禁を起こしやすくなります。最近では、出産数の少ない若い女性でも弱っている傾向があるようです。

【腹圧性尿失禁】

咳やくしゃみ、重いものを持ち上げるなどお腹に力が加わることで起こる「尿もれ」。進行すると早足で歩いたり、階段の上り下りでも症状が現れる。

【切迫性尿失禁】

トイレが間に合わずに尿がもれる、急に尿意が出てもれてしまうタイプの「尿もれ」。

【骨盤臓器脱】

膀胱や子宮などが膣の壁を押し出して外に出てきてしまう症状。

【直腸性便秘】

通常は排便時に緩むはずの骨盤底筋が緩まなくなって、直腸に袋状のポケットができてしまい、そこに便がたまってしまうため起こる便秘。

【性交痛】

骨盤底筋の血行不良のため、膣が潤わなかったり、こわばることによる。

骨盤底筋を痛める、ゆるませる原因とは？

- 妊娠
- 加齢にともなう女性ホルモンの減少
- 経産出産
- 便秘でいきむ
- 猫背
- 強い咳をする

骨盤底筋を鍛えると？

- 尿漏れの改善
- 頻尿の改善
- 生理痛や下腹部痛が軽くなる
- 安心して妊娠・出産できる
- 姿勢がよくなる
- 気軽に外出できる
- 激しいスポーツも可能になる

骨盤底筋を鍛えると体全体の血行がよくなり上記の効果のみならず、冷えの改善、女性ホルモンの分泌など、女性にうれしい様々な効果が期待できます。

また、改善だけでなく症状の予防効果もあり、年齢に関係なく鍛えるべき筋肉です。



骨盤底筋を鍛えて健康に過ごしましょう

骨盤底筋を意識してみましょう

トレーニングを始める前にまず意識する準備をしましょう。実際にトレーニングをしても、真似るポーズだけでは思うような効果があがりません。骨盤底筋が自分のどこにあるのかボディイメージがつかめていれば、効果があがります。



骨盤底を下から見た図



骨盤底の位置、動きの確認の姿勢

骨盤底は恥骨と尾骨の間に広がるひし形をした筋肉の集まりで、自転車に乗ったときにサドルにあたる部分になります。

意識の仕方

- 尾骨で後ろの動き、膣と肛門の間で前の動きを確認します。
- ①尾骨を中指でぐっとおしながら、おならやウンチを我慢するようにキュッと肛門をしめます。締めたときに、指がおくに引き込まれるような感じがすれば正解です。
 - ②次は、膣と肛門の間に中指を当て、おしっこを途中で止めるようにキュッと締めます。指が動くのが分ければ正解です。
 - ③それでも分かりにくい方は、お風呂などで人差し指を第二関節まで膣に入れて、おしっこを止める動きやおならを我慢する動き、膣をギュッと締める動きをすると、指がしめつけられるのが分かります。

意識できたら…さらにポイントは「呼吸」

骨盤底筋を引き締めるとき、息を吐きながら行います。息を吐くときに、横隔膜が上に上がります。それに連動し、お腹周りを取り囲む腹横筋、骨盤底筋も引き上げられます。この動きに合わせて肛門、膣、尿道を動かすと、引き締まる力が増して、鍛える効果が高まります。

トレーニング方法

リラックスできる仰向けからはじめ、感覚がつかめたら座って、立って姿勢を変えて行ってみましょう。



【腹や足に力が入らないように注意!!】

- ①おならや便を我慢する感じで肛門を締める。この時、骨盤底は後ろから前に向かって動きます。
 - ②おしっこを途中でとめる感じで膣をギュッと締める。この時、骨盤底は前から後ろに向かって動きます。
 - ③大きく息をすって、骨盤底→下腹部→おへそと下から順に空気を送り出す感覚で骨盤底をおなかの中にぐ〜っと引き込みます。
 - ④引き込む感覚がつかめてきたら、キュッパキュッパとリズムよく5回しめる、緩めるを繰り返します。次にぎゅ〜として3秒間キープしてからパッと緩めるを5回繰り返します。
- *2~3セット行って、1日に3~5回行うのが目安です。

男性の尿トラブルにも効果あり!!

実は、男性の尿トラブルにも関係していて、トレーニングで症状が改善できることも分かっています。男性の骨盤底筋トレーニングのポイントは、尿道を動かすときは、睾丸を持ち上げるような感覚で引き締めること、動かしやすくなります。トレーニング効果があらわれるまでは2~3ヶ月かかります。毎日、少しずつ続けて、健康な体を作りましょう。



理学療法士 松井枝里子
理学療法士 延近 秀美

まり高齢者複合施設 山南

一周年記念植樹

報告: 沼南会 経営管理部

5月1日で、まり高齢者複合施設山南は、開設1周年を迎えました。その記念として、1階庭園に、利用者の方々と職員で、多くの方に“ありがとう”の気持ちを込めて、ハナミズキを植樹させて頂きました。これからも、“温かみ”“つながり”を感じていただける、永続的な医療・介護サービスを目指して、スタッフ一同、皆様と共に、時を重ねて参りたいと思っています。引き続き、宜しくお願いいたします。



information

生活習慣病教室 ぜひ、ご参加ください!!

糖尿病・高血圧・脂質異常症等のため現在治療中の方、及びその家族の方を対象としていますが、興味ある方もぜひご参加ください。

- テーマ **糖尿病合併症**
- 日時 **7月26日(土) 10時30分~12時00分**
- 場所 **沼隈病院 4階ハートフルホール**

沼隈病院 栄養管理課 084-988-1888

職員募集

見学は随時対応しています。

職場復帰をお考えの方、長いブランクのある方、しっかりサポート致します。託児所完備ですので幼いお子さまがいらっしゃる方も安心して働けます。

- 看護師、准看護師
- 介護福祉士、介護士
- 薬剤師
- 理学療法士、作業療法士
- 言語聴覚士
- 臨床検査技師

キャリア支援有り!
資格取得応援!

詳しくは
ホームページを
ご覧ください。



沼南会 経営管理部 084-988-1995

社会医療法人社団 沼南会

沼隈病院 ☎(084)988-1888

介護老人保健施設 **めまぐま**
(訪問リハビリテーション・通所リハビリテーション) ☎(084)988-1165

まり高齢者複合施設 **山南** ☎(084)988-1767

山南クリニック
まり介護付高齢者住宅 山南
まりショートステイ 山南
まり訪問看護ステーション
(訪問リハビリ)
まり訪問介護ステーション
山南居宅介護支援事業所

常石医院 ☎(084)987-0045

まり居宅介護支援事業所 ☎(084)988-0065

グループホームめまぐま

☎(084)987-4115



社会福祉法人 **まり福祉会**

まりホーム熊野 ☎(084)959-1166
まりホーム内海 ☎(084)986-2255
まりデイサービス内海 ☎(084)986-2200

求人のお問い合わせ

ホームページ



沼南会 経営管理部 〒720-0402 福山市沼隈町大字中山南469-3
TEL(084) 988-1995 FAX(084) 988-1996
honbu@shounankai.com

沼隈病院は、救急指定を受けた
24時間診療の病院です。

急病やケガの場合は、休日や
18時以降も受け付けております。

