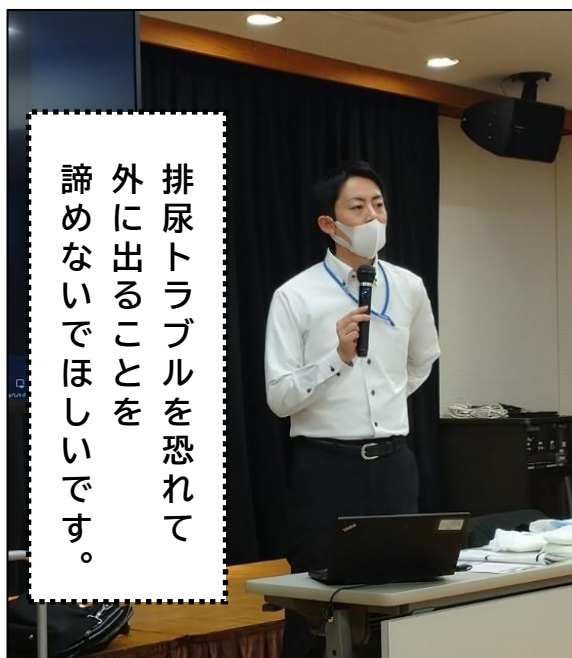


明祥地区社会福祉協議会（明祥プラザ内） ◎ 休業日：日・月・祝日
明祥福祉センター TEL 92-3641 FAX 92-5774

地域住民勉強会開催報告

「排尿について

～排尿の悩みから学び、生活を豊かにする～」



排尿トラブルを恐れて
外に出ることを
諦めないでほしいです。

12月8日（金）に、明祥プラザにて、地域住民の皆様を対象に、「地域住民勉強会」を開催しました。

今回は、ユニ・チャーム株式会社の理学療法士である岩田研二氏を講師としてお招きし、生涯トイレでの排泄を実現するために、加齢による排尿トラブルや、早めにお医者さんにかかれば治る可能性などを学びました。

排尿はとてもデリケートな話題ですが、講話を通してお互いが抱えている悩みを共有することができ、貴重な機会となりました。

どうして女性に尿モレが多いの？



男性の尿道は屈折しており長いが、女性は尿道口が垂直で短いため尿意が近くなる

頻尿をおこしにくい飲み物は？



「水」が膀胱刺激物の少ない飲料である

尿モレの対処法は？



軽度失禁用ナプキンを使用する(男性用・女性用あり)
※生理用ナプキンは水分が残るため、かぶれたり、アンモニア臭の発生がある
※見た目がおしゃれなパンツ型も発売されており、選択肢が増えている
骨盤底筋を使った体操をする

受講者の感想

🌸 尿漏れは、早く医者にかかることが大事だ。

🌸 尿漏れはだれでもあることなのだとちょっと安心しました。

🌸 紙オムツ、パッドは進化していると感じた。

🌸 デリケートな話題が、家族・仲間内で気軽に話せるようになると良いと思う。

1月の「めいしょうカフェ」は マジックショーを行います。 あそびにきてね☆

認知症の
ことや介護
についての
個人相談
もできます

めいしょうカフェ

(認知症カフェ & 介護者のつどい)

日時：令和6年1月16日(火)
午後1時30分から午後3時まで
場所：明祥プラザ 2階 集会室1、2
対象：どなたでも
協力：地域包括支援センターひがしばた
問合せ：明祥地区社会福祉協議会
(明祥プラザ内)
TEL 92-3641
(日・月・祝休み)



R6.2月 明祥福祉センター予定表

安城市和泉町大下38番地1
TEL: 0566-92-3641
FAX: 0566-92-5774

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
	【明祥福祉センターへの行き方】 バスでお越しの方⇒あんくるバス3番系統南部線 「明祥プラザ・マーマイドバス」下車			10:00~11:00 ストレッチサロン		
4	5	6	7	8	9	10
	休館日	<一部> 9:30~10:30 <二部> 10:45~11:45 すっきり・しゃっきり 健康教室(健康体操)	9:00~11:30 健康麻雀サロン 9:30~11:00 ぶらっとプラザサロン (絵画教室)		9:30~11:30 卓球サロン・ ピンポンパン	
11	12	13	14	15	16	17
建国 記念日	振替休日	<一部> 9:30~10:30 <二部> 10:45~11:45 すっきり・しゃっきり 健康教室(健康体操)	9:00~11:30 健康麻雀サロン 9:30~11:00 ぶらっとプラザサロン (紙工作)		9:30~11:30 卓球サロン・ ピンポンパン	
18	19	20	21	22	23	24
	休館日	<一部> 9:30~10:30 <二部> 10:45~11:45 すっきり・しゃっきり 健康教室(健康体操) 13:30~15:00 めいしょうカフェ	9:00~11:30 健康麻雀サロン 9:30~11:00 ぶらっとプラザサロン (脳トレ・太極拳)		天皇誕生日	9:30~11:00 折り紙サロン
25	26	27	28	29		
	休館日	<一部> 9:30~10:30 <二部> 10:45~11:45 すっきり・しゃっきり 健康教室(健康体操)	9:00~11:30 健康麻雀サロン 9:30~11:00 ぶらっとプラザサロン (懐かしの歌の合唱)			