

令和8年11月号

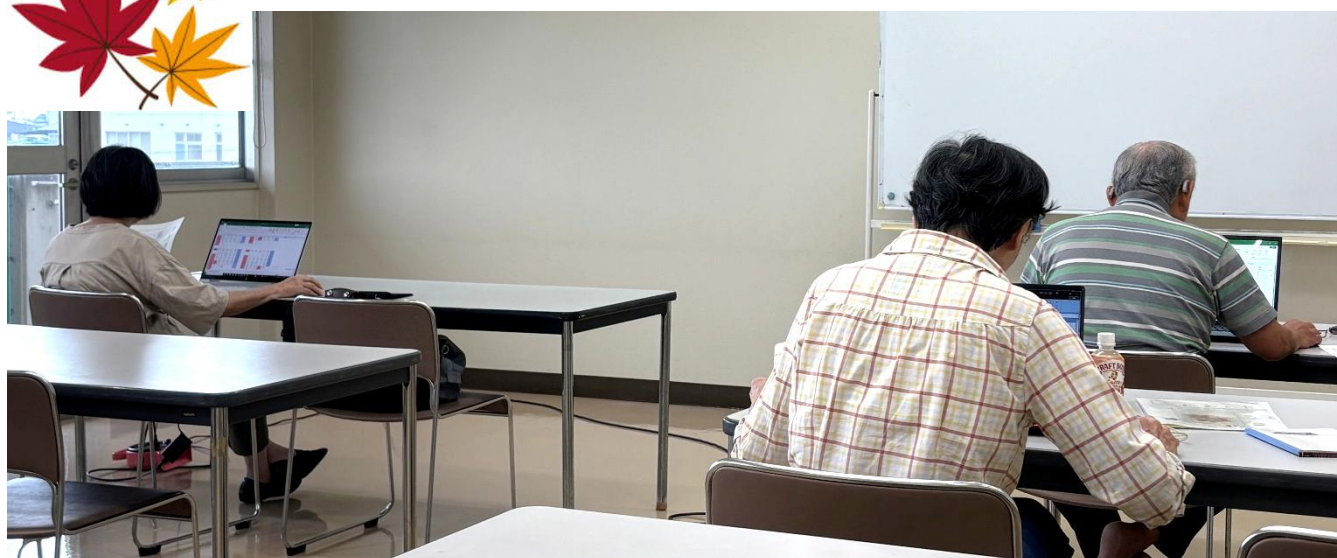
【第388号】

ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 Tel 45-7287 （講座直通）

（知立市福祉の里ハツ田内） Tel 82-8833 （代 表）



パソコン講座のみなさん





「福祉健康まつり」with「草の根フェスティバル」

今年も、「福祉健康まつり」と「草の根フェスティバル」を同日開催いたします。

内容は、以下の通りです。

日にち : 11月 29日 (日)

場 所 : パティオ池鯉鮒 (知立市文化会館)

時 間 : 10:00~15:00

福祉健康まつり

- 手話 de マルシェ
- 体験コーナー
健康ひろば
発達障害 VR 体験
- PR コーナー
- 作品展示

草の根フェスティバル

- 身障会による
手話ソング
- 朗読劇
「にじいろの島」
- 作品展示
(障がい者講座)

映 画 上 映 会

「どうすればよかったか？」

時間 : 13時30分~ (13時開場)

場所 : かきつばたホール 入場無料

草の根フェスティバルの「作品展示」は、障がいのある方の有志による作品展示です。みなさんの日頃の成果や心のこもった作品を1人でも多くの方たちにご覧いただきたく思っていますので、ご協力のほどよろしくお願いします。当日に向けてもうひとがんばりし、みなさんでイベントを盛り上げていきましょう！

今年は、午後から映画上映会があります。お時間のある方は、こちらもぜひご覧ください。

「おトイレ悩み」(排尿トラブル)について



年齢や性別、生活習慣によって出てくるのが「おトイレ悩み」(排尿トラブル)です。この排尿トラブルには、大きく3つのパターンに分けられます。

1. 尿が出にくい(排出障害): 尿の勢いが弱く、時間がかかる。残尿感がある
ぜんりつせん ひ だいししょう
前立腺肥大症(男性)がこれにあたり、加齢とともに前立腺が大きくなり、尿道を圧迫する。

2. 尿が近い・我慢できない(蓄尿障害): 膀胱に尿を溜めておけないため、尿の回数が多い。急に尿意に襲われる。

か かつどうぼうこう
過活動膀胱がこれにあたり、膀胱が過敏になり、尿が十分溜まっていなのに収縮し、尿意に襲われる。

ぼうこうえん
膀胱炎(尿道が短い女性に多い): 細菌感染により、膀胱の粘膜が炎症をおこし、刺激に対して敏感になることでおこる。

心因性頻尿: 不安やストレスなど、精神的な要因で尿意を強く感じる。

3. 尿が漏れる(尿失禁): 意図せず尿が漏れてしまう状態

ふくあつせいにようしっきん
腹圧性尿失禁: 咳やくしゃみ、重いものを持った時など、お腹に力がかかると漏れてしまう。(主に骨盤底筋の緩みが原因で、尿漏れの中で最も多いタイプ)

せっぱくせいにようしっきん
切迫性尿失禁: 強い尿意を感じた直後に、トイレまで間に合わず漏れてしまう。

【骨盤底筋トレーニング】

立ってでも座ってでもいいので、背筋を伸ばしてリラックスしましょう

1. 息を吐きながら肛門と尿道を3秒締める
 2. 息を吸いながら肛門と尿道を3秒ゆるめる
- ※1日に5~10セットを目標に毎日行いましょう



骨盤底筋を鍛えることにより、尿漏れの予防・改善だけでなく、骨盤臓器脱(膀胱や直腸、子宮が下がってきってしまう症状)やぽっこりお腹予防、ヒップアップ、姿勢の改善、自律神経が整うなどのうれしい効果がたくさん期待できるそうです。

いつでもどこでもできるので、すきま時間を活用し、習慣にするのがおすすめです!

もしも症状が続く、気になる場合は泌尿器科などに相談しましょう。

令和8年11月 デイサービス講座予定

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休館日	スマホ	文化の日	太極拳		陶芸	
8	9	10	11	12	13	14
休館日		ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	書道	
	パソコン	英会話	笑いヨガ デフ		健康体操	
15	16	17	18	19	20	21
休館日	て作りえほん		絵てがみ		歌う会	
		火曜チクチク			陶芸	
22	23	24	25	26	27	28
休館日	勤労感謝の日	ペン習字	フラワー		福祉まつり 草の根 準備	
		英会話				準備
29	30					
福祉まつり 草の根						

10:00～12:00 スマホ ・ て作りえほん ・ ペン習字 ・ 太極拳 ・ ちぎり絵 ・ 絵てがみ
フラワー ・ 布の小物作り ・ 歌う会 ・ 書道

13:30～15:30 パソコン ・ 英会話 ・ 火曜チクチク ・ 笑いヨガ ・ デフサロン
陶芸 ・ 健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう) ・ 深川