

南部

老人福祉
ふれあいタウン

ニルバーエリア



エリアの小正月行事「雪祭り」



第 19 号

社会福祉法人 秋田県社会福祉事業団
秋田県南部老人福祉総合エリア

エリアとともに歩んで

「七十の手習い」

シルバークアセンター

渡部 アイ

シルバークアセンターにお世話になって十一年目になります。毎日ハッピーな気持ちで暮らしております。これもケアセンターで様々な体験をさせて戴いて居るお陰と常々感謝しております。

《七十坂登り始めて書を習い

道険しくて佇み乍ら》

筆を持った事のない私が、書を習ったおかげでのし袋の表書き等は自分で書くようになりました。

兼ねがね興味を持っていた陶芸教室に去年から入りました。自分で作った植木鉢に花を植えるのが、目下の楽しみになって居ります。

《七十坂下り道来て土遊び

窯上がる日が待ち遠しくて》



「年の初めに」

老人専用マンション

井川 富美夫

ついの住処としてマンションに入居してから八年目の正月を迎え、光陰は矢の如しの感を深めております。

自分なりにこの八年間を振り返ると、様々な人生を経てこられた人々との交流を通して老後の幸せとは何か、人それぞれの価値感によつて違うと思いますが、改めて考えさせられました。

そして先づ老後は自分の責任に於いて自分がつくっていくものと実感し、何よりも健康第一と考え、私に与えられたこの自由の中で健康を保つため、ウォーキングをしております。大自然の中に身を置く爽快さを、四季折々の移り変わりを肌と感じ、生かされている喜びを感謝して今年も、老いを日々誇らしく歩き続けたいと思っております。

「新年の挨拶」

軽費老人ホーム

小林 大二郎

新しい年を迎え秋田県の発展を念願して居ります。

施設良く職員も皆親切で、私としては人生の総括の良き場所です。読んで書いて過ごして居ります。

私が現役時、よく東京駅八重洲口の国際観光会館の各県の物産店を視察したものです。県庁職員の方が東北物産展がどこそこにあるから見えてくれと申されたからで、私単独でもデパートの家具木工品を見歩き、秋田県人の製品は誠に見事であった。

併し「秋田県の製品の追加が簡単でない」との声。私は秋田県の仕事として指導助言して県の産業の発展に努力して頂きたいと常に思っているのです。

特に県の工業試験場の製品で、来県されました秩父宮邸に献上されました木工品は、今でも思い出です。

「新年を迎えて」

養護老人ホーム

小川 トミ

平成十一年元旦を、皆様と共に祝い出来ました。今年は元気で一日一日を大切にすることと心に決めました。平成元年二月一日に姉と共にエリアに入所出来まして、早、十年となりました。

入所以来二人共、幾度か入院退院の日々がありました。が、どんな時でもいつもエリアの皆様の温かい、やさしいお心につつまれまして、生きる喜びを知りました。

炭火で味わったお魚のことなど、今静かに去し日の事柄を、思いうかべて懐かしく、又新たに感動して居ります。エリアの皆々様のおそばに居りますと、いつも心が安らぎ、晴天の空を見つめて、二人で心から幸せを感じて居ります。もうすぐさくらを初め、春の花々が咲こうとしています。

これからも、生き生き学園などの行事に出来るかぎり参加して、皆さんと楽しい日々を過ごしたいと、日夜、神仏にお祈り願って居ります。

『コンチネンス』ってな～に？

●～聞きもらさないで…～●

おしっこの話

「コンチネンス」と言うことは、

「コントロールがついた状態」を表す英語で、日本語では「禁制」という言葉が当てはまり、排尿・排便のコントロールができないことを「失禁」といいます。

「禁制」の状態にいるとき、私たちは、自分自身で漏れることなくトイレで排泄していることをあたりまえのように感じ、あまりありがたみも感じないのですが、病気や骨盤底筋という筋肉の緩み等によって、自分の意志に反して、あるいは知らないうちに尿が漏れてしまい、これが問題になることがあります。これを「尿失禁」といいます。

▼排尿のしくみ

膀胱に約百五十～二百mlの尿がたまると尿意（おしっこがしたい）を感じますが、我慢できます。三百～四百mlたまると尿意が強くなり、我慢できなくなりトイレに行きます。

排尿の準備が整ったところで、それまで我慢を命じていた大脳からの指示が排尿（おしっこしてもいいですよ）に切り替わり、尿がでます。この時、膀胱は縮み、尿道は開きます。膀胱が

空になったところで、膀胱は縮むのをやめ、尿道は閉まり、再びためる状態に戻ります。

▼正常な排尿とは

一回の量…二百～五百ml位
排尿時間…十秒～三十秒程度
出方…途中で止まる事なく、切れ良く終わる

色…薄い黄色から透明

混合物…なし

臭い…食物や飲み物、薬の影響で多少の臭いはあっても差し支えない。

その他…痛みなどはない。

行きたくなつてから一時間程度は我慢できる。特に出したくなくても出せる。

▼排尿障害とは

尿をためたり、出すことに問題がある場合、これを排尿障害と呼びます。排尿障害には次のような症状があります。

【尿失禁】

尿が我慢できなかつたり、知らないうちに出てしまい、問題になることです。

【排尿困難】

尿が出にくい状態です。一回の排尿

に五十秒以上かかったり、途中で止まってしまう、力んで排尿する、まだ尿が残っているという状態です。

【頻尿】

「おしっこが近い」と表現される状態で、排尿の回数が日中十回以上、夜間三回以上あることを「頻尿」といいます。

▼失禁は予防が大切

失禁は早い時期に予防することができ、日常生活の中でもすぐに実行できることは

- ①適度の回数で排尿することを目指す
- ②水分は適度に飲む
- ③便秘にならないようにする
- ④肥満を解消する
- ⑤骨盤底筋訓練をする
- ⑥膀胱炎にならないようにする

骨盤底筋体操については、今後施設で実施する予定であり、個人的にもお教えしております。

予防や適切な治療により失禁は改善の方向に向かうのです。

いつも「コンチネンス」でいるために「トシだから」とあきらめないでください。

詳しくは

エリア診療リハビリセンター

判田まで

施設利用料

区 分	利用の単位	利用料
宿 泊	小学生	1人1泊につき 2,200円
	一 般	(素泊り) 3,000円
休 憩	小学生	1人につき 300円
	一 般	600円
休憩回数券 (6枚券)	小学生	1,500円
	一 般	3,000円
会 議 室	1時間につき	1,300円
研 修 室	1時間につき	1,300円
視 聴 覚 室	1時間につき	1,300円
屋内ゲートボールコート	1時間につき	430円
テニスコート	1時間につき	430円
屋内プール	3歳児から 中学生まで	1回につき (1回目 10:00~13:00) 220円
	高校生	430円
	一 般	(2回目 13:30~16:30) 530円
屋内プール 回数券 (6枚券)	3歳児から 中学生まで	1,100円
	高校生	2,150円
	一 般	2,650円

※プール利用時間(2回目)は5月から10月までは13:30~17:00です。

リフレッシュには、お風呂が一番

大浴場にはサウナ、ラヂウム風呂、超音波浴、気泡浴、打たせ湯をご用意しております。



ラヂウム風呂の効能

●神経痛●月経痛●神経衰弱●リュウマチ●湿疹●通風●冷え症●皮膚亀裂●産前産後●打撲・捻挫●動脈硬化●高血圧症●慢性皮膚病●慢性胆のう症●胆石●慢性婦人病



出会い・ふれあい・語らいの街

利用のご案内

コミュニティセンター・スポーツ施設
開館時間 9:00~17:00

休館日

毎週月曜日と12月29日~1月3日まで
(月曜日が祝日の場合、次の平日が休館日)

※診療リハビリセンターと在宅介護センターは
日曜日、および祝日と12月29日~1月3日まで

お問い合わせ・お申し込み

秋田県南部老人福祉 総合エリア

秋田県平鹿郡大森町字菅生田245-34

TEL 01 82-26-3880 (代)

FAX 01 82-26-3882

交通のご案内(略図)

●エリア案内板



車……大曲、横手、湯沢駅から
約30分です。
バス……羽後交通のバスが
エリア前から発着します。