

友の会だより

苦小牧健康友の会

苦小牧健康友の会
発行責任者
竹田 登紀子
電話72-3291

第15回健康教室「骨盤臓器脱とは？」



「骨盤底を守るために」 踏んばらない！腰を曲げない！ 困ったら相談！羞恥心は禁物！

12月12日、今年度4回目となる「健康教室」を開催し44名の方が集まりました。講師は、勤医協札幌病院副院長・産婦人科科長の長島香先生による「骨盤臓器脱とは？」高年齢女性は要注意」の講座でした。

実技を交えながらの分かりやすいお話と、終了後は一人ひとりの相談にも答えていただきました。その場で先生の診察を受けることになり、苦病から札幌のバスを予約した方もおられました。

最近では、さまざまな健康・医療の情報が多量に「何年もがまん」していることが多いのが「骨盤（こつぱん）臓器（そうき）脱（だつ）」です。あまり知られていない病気ですが、出産経験のある女性の約4割が発症するといわれ、つらい症状で悩ま

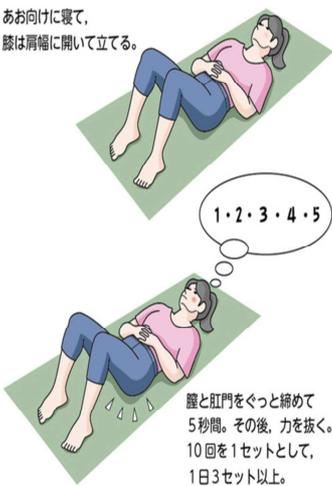
れている方がたくさんいます。この病気は子宮・ぼうこう・直腸といった「骨盤内の臓器」が外に出てくる女性特有の病気です。これらの臓器は筋肉を中心とする「骨盤底」によって支えられています。出産や加齢などによって骨盤底が痛むと「臓器」が下がりやすくなり、下がっていく臓器によって子宮脱、ぼうこう脱、直腸脱（りゅうこうなど）と呼ばれます。主な症状は、陰部にピンポン玉のようなものが触れる、座るとボールの上に乗っている感じがする、何か挟まっ

ているような感じがするという違和感だけでなく、トイレが近い・尿もれ・尿が出にくい・便秘など排尿や排便にも支障をきたします。

「骨盤底筋体操」は初期の治療としても予防としても効果が高いので1日100回を目標としてまず1回から始めることが大切です。

肛門を締める体操は呼吸を自然に行い、キーツと2、3秒便を我慢するようにイメージで締めます。その後ゆっくり力を抜きます。膣と尿道を締める体操も同様で今度はおしっこを途中で止めるようなイメージで前の方を締めることが出来ます。

「下がってきた」ことは改善できるので、もう年だから!!ではなく、この年だからこそ!受診しましょう!



健康づくり部 小形尚子

苦小牧健康友の会恒例

湯けむりツアー

3月10日(火)～11日(水)

祝いの宿
登別グランドホテル

参加費：10,000円
【非会員 10,500円】

- ◎1泊2食（夕食は交流会）
- ◎4人の相部屋が基本です
- ◎参加費は当日バスの中で集めます
- ◎キャンセルの場合は、キャンセル料を負担して頂く場合があります

申込：友の会事務局

電話/FAX 0144-72-3291

締切：2月28日（金）バスの定員となり次第〆切とさせていただきます



FAXする場合は切り取ってください

	バス停車番号	停留場所	時間
1号車	1	勇弘中学校前	13:00
	2	沼ノ端クレシヨップ（ほっともっと前）	13:15
	3	苫信沼ノ端北支店前	13:20
	4	明野郵便局前	13:35
	5	苫信美園支店前	13:40
	6	苫信緑町支店前	13:45
	7	市役所前（36号線）	13:50
	8	新富1丁目（トライアル向）	13:55
	9	光洋中学校（光洋整形外科前）	14:00
	10	日吉体育館向	14:05
2号車	11	勤医協苦小牧病院（もなみの里前）	13:30
	12	啓北中学校前	13:35
	13	有珠の沢会館	13:40
	14	豊川3丁目（ハートフラワー前）	13:50
	15	苫信川沿支店前	13:55
	16	ときわ4丁目（セブンイレブン前）	14:00
	17	苫信錦岡支店前	14:05
	18	鈴蘭公園向	14:10

お名前	お電話	ご住所	バス停車番号

シリーズ10宅配者紹介



今回は、ときわ町にお住いの河原律子さん(81才)の登場です。

私が「友の会新聞」を配達するようになってもう10年以上になりました。60才で勤めていたお菓子屋さんを定年退職し、畑やお花の世話をしながらのんびり暮らして来ました。夫からは「邪魔だからたまに外にでたら」と言われて折、「友の会だより」の宅配者募集の記事が目に入り、ボランティアでお手伝いするよう

になりました。20軒程を30分位かけて回るといい運動になります。週に1回は川沿体育館で自転車漕ぎもしています。8年前、夫が亡くなった後、頼まれて町内会の婦人部の仕事にも関わり、友の会員さんもお茶を飲んでおしゃべりしたり、編み物をしたりと、独りぼっちでなく人の関りが生活の張り



12月23日、むかわ町ではじめての健康相談会を四季の館で開催し、地域の方8人が駆けつけてくれました。國分厚彦先生による「転倒予防について」スライドを使い、実技も交えて分かりやすい説明でした。講演後は、体についての心配事や、菓の飲み方について質問が交わされました。



「焼肉はパワーがもらえていいですね」とにぎやかに食べながら、参加者それぞれから自己紹介をされていました。初めて参加された宅配者の方もいて、先の明るい元気のもらえた新年会でした。

1月19日、各町内会と事業所から7名の方と会員40名の参加で山手ブロック新年会を開催しました。天候にも恵まれ、お昼のお弁当を食べ、「ビンゴ」ゲームで盛り上がり

ました。今年は市内外で演奏活動がされているジャズミックスさんの「二胡のしらべ」を楽しみ、最後は恒例の北海道盆踊りを会場狭しと踊ってにぎわいました。



むかわで健康相談会開催「むかわ班」を結成

震災で大きな被害を受け、広い空き地も目立ち街の復興もまだまだこれ

友の会のロマン語れた新年会 沼ノ端・勇払ブロック

1月16日、各ブロックのトップを切って沼ノ端・勇払の新年会を開催し、17名が参加しました。今回は初めて昼の焼肉会食にしました。事前に打合せをしていたにも関わらず、飲み物と食べ物



手作りに参加者が一体となって 西部ブロック

1月18日、世話人手作りの料理を囲み、西部ブロック新年会に47名が集いました。

今年も地域の皆さんと楽しみました 山手ブロック

地域サロンのお知らせ

- ◆ふれあいサロン 28日(金) 10:30~ ロジェ見山101号室
- ◆健康サロン見山松風 1日(土) 13:00~ 見山東福祉センター
- ◆沼ノ端・勇払 ミニディ「なごやか」 25日(火) 11:00~ 菅野宅

友の会新聞宅配郵送作業
2月27日(木) 9:00~
午後より宅配ポストおろしが出来ます

ふまねっと教室のお知らせ

- ◆ふまねっと健康教室 15日(土) 10:30~ 勤医協苦小牧病院2階会議室
- ◆沼ノ端・勇払ふまねっと 毎週月曜日 10:00~ 高山スタジオ
- ◆八区ふまねっと 27日(木) 14:00~ 八区福祉センター
- ◆うさとふまねっと 10日(月) 13:30~ 有珠の沢総合福祉会館
- ◆西部ふまねっと 18日(火) 10:00~ しらかば地域包括支援センター

医療・介護制度学習会
施設に入れない! 家でも暮らせない! 介護制度 今と未来
日時: 2月6日(木) 15:00~
場所: 勤医協苦小牧病院 2階会議室
講師: 沢野天 北海道社保協事務局長
申込不要、どなたでもお気軽にご参加ください

第26回友の会総会
■日時: 2020年3月5日(木) 午後1時30分~
■場所: 勤医協苦小牧病院 2階会議室
友の会員さんであればどなたでも参加できます 申込の必要はありません