

# ほほ笑み通信

第20号 平成31年2月 発行

発行所  
医療法人社団 田谷会  
田谷泌尿器科医院  
〒923-0801 小松市園町二 29 番地 1  
TEL(0761)23-0888 FAX(0761)23-0889  
「私たちは、一人ひとりの健康と  
生きがいを大切にしています」



あけましておめでとうございます。

昨年は全国で自然災害が多かった年で、当地でも数十年ぶりの豪雪を経験しました。今年は4月末に平成天皇陛下の退位と新天皇の即位やG20、ラグビー世界大会など日本にとって、大きな節目を迎える年となります。

当院も開設37年目を迎え、新しい医療技術の進歩に合わせ、スタッフの資格取得促進や、ワークライフバランスの推進に力を入れるとともに、患者満足度の向上に努めたいと思います。これからも、地域の皆様に信頼される医院として、スタッフとともに全力で取り組んで参ります。

本年も、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

田谷泌尿器科医院  
院長 田谷 正

# 骨盤底筋体操

尿漏れ＝尿失禁の症状を改善する、骨盤底筋体操をご紹介します。

## 《いつでもどこでもできる簡単な体操です》

- ・お通じやおしっこを我慢するような感じで肛門や尿道、膣を締めます。
- ・締めたままゆっくり「1. 2. 3・・・」と5つ数えます。
- そして、ゆっくりと肛門と膣をゆるめます。

★これを1セットとして1日10セットが目安です。慣れてきたら徐々にセット数を増やしていきましょう。

### ～仰向けの姿勢で～

足を肩幅まで開きます  
お腹に軽く手を置き、腹筋が収縮して  
いないことを確かめながら行います



### ～四つん這いの姿勢で～

床にひざをつき、肘を立てて手に顎を  
のせます



### ～座った姿勢で～

床に足をつけ肩幅まで  
開き、背中をまっすぐ  
に伸ばし頭を上げて前  
をみます



### ～机にもたれた姿勢で～

手と足を肩幅まで開きます。  
手を机につけた姿勢で体重を  
全部腕にのせます  
背中をまっすぐ伸ばし頭を上  
げて前をみます



### ★ポイント★

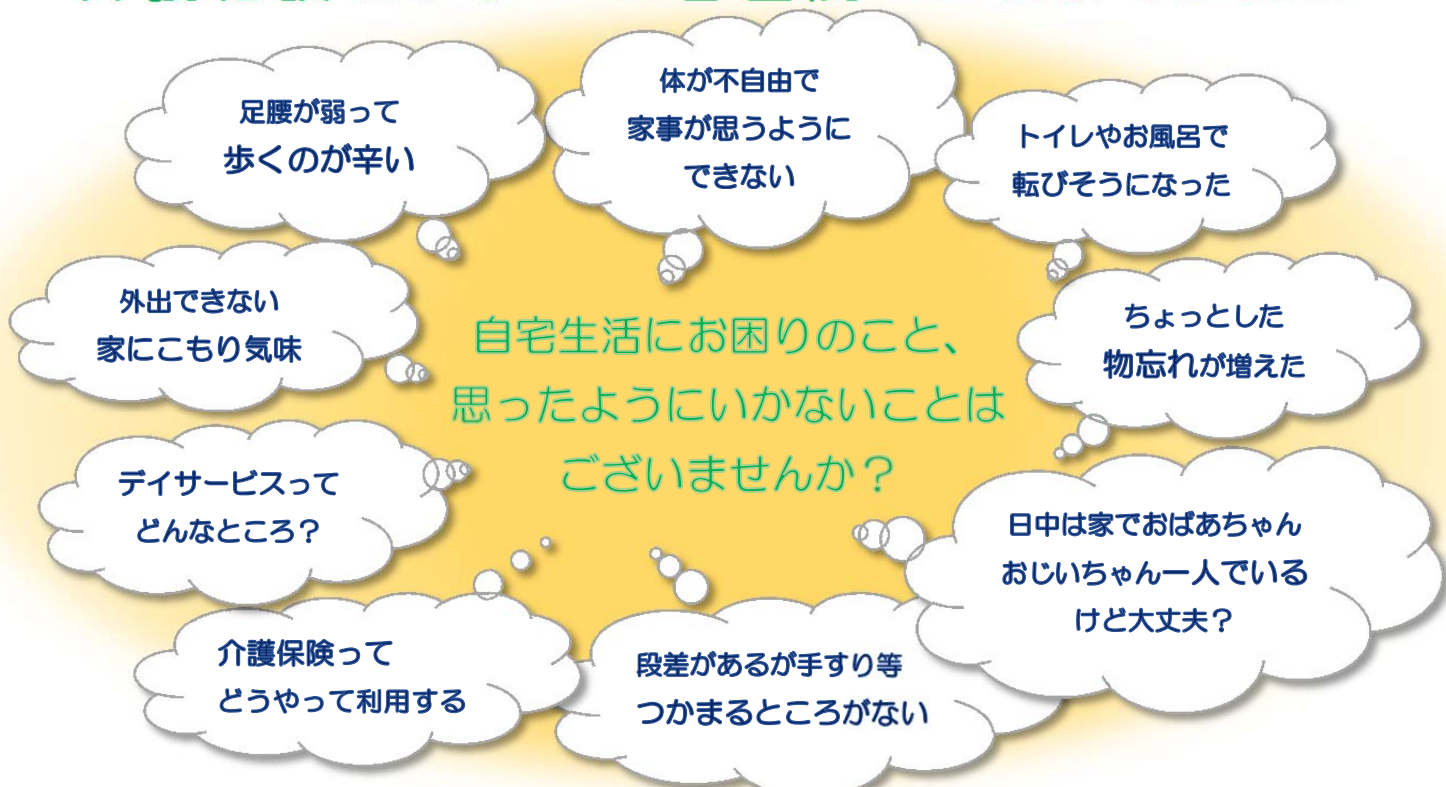
- ①途中で力が抜けてしまったら、また締めなおしましょう
- ②肩に力が入ったり息を止めないように注意しましょう
- ③毎日続けることで習慣化（継続は力なり🌸😊🌸）
- ④尿漏れが改善しても体操は続けましょう

♥いっぺんに回数をこなしても筋肉は急に強くなりません。効果が現れるまで  
少なくとも1ヶ月～3ヶ月はかかります

## 1日5分で毎日を快適に過ごしましょう

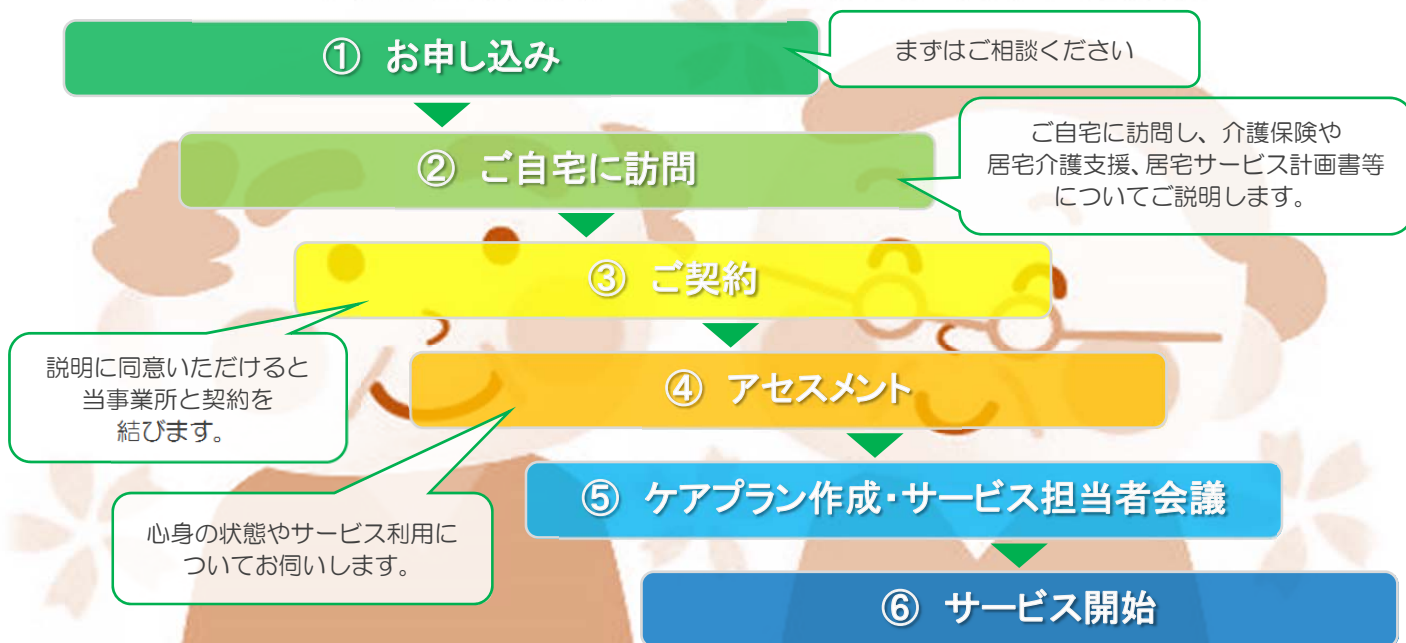
第4もしくは第5火曜日 14:00～  
骨盤底筋体操の体験指導を行っています。  
詳しくはスタッフにお尋ね下さい。

# 「いつまでも住み慣れた家で過ごしたい」 介護相談センター 田谷医院にご相談ください



私たちケアマネジャーが安心して暮らせるようにお手伝いします

## ～ 申し込みからサービス提供までの簡単な流れ ～



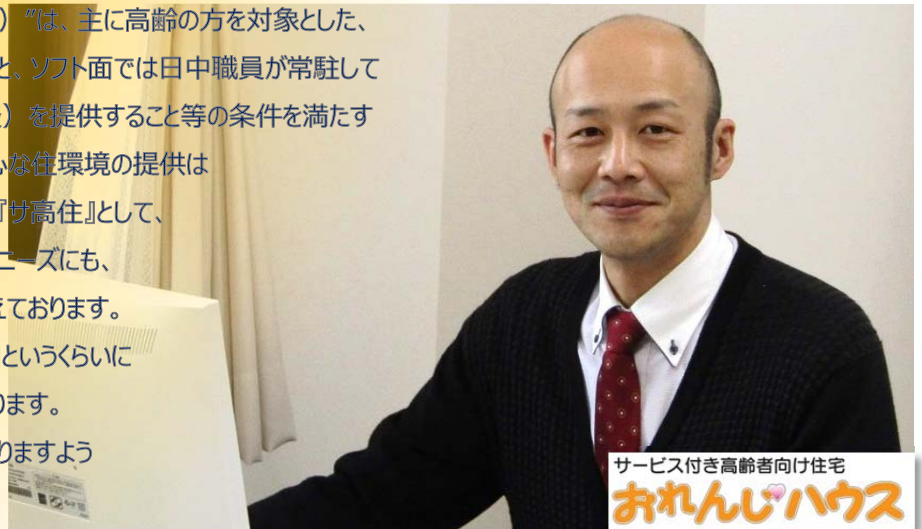
医療法人社団 田谷会  
介護相談センター 田谷医院  
☎ 0761(23)6601

お気軽にご相談ください

昨年8月より、サービス付き高齢者向け住宅 おれんじハウス施設長を務めております森と申します。

“サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）”は、主に高齢の方を対象とした、ハード面では全館バリアフリー構造であること、ソフト面では日中職員が常駐して生活支援サービス（安否確認・生活相談）を提供すること等の条件を満たす住宅施設（賃貸住宅）です。安全・安心な住環境の提供はもちろんですが、私共、田谷会の運営する『サ高住』として、医療や介護のサポートを必要とされる方のニーズにも、より幅広く対応できる体制を整えたいと考えております。入居者の皆様にとりまして、『第二の自宅』というくらいに思ってもらえますよう管理・運営に努めて参ります。

どうぞ今後とも暖かいご指導・ご支援を賜りますようお願い申し上げます。



サービス付き高齢者向け住宅  
**おれんじハウス**

**移動制約者の課題解決に向けた共同研究を開始 ～「誰もが気がねなく、おでかけできるまち」を目指して～**

NECソリューションイノベータ株式会社（東京都）、株式会社イージー（小松市）及び当社（医療法人社団 田谷会）は、地域における交通課題の解決を目的に、地域版 MaaS\*を視野に入れた共同研究を開始します。（\*：MaaS Mobility as a Service サービスとしての移動）

本研究では、日常生活を送るうえで必要な移動手段が確保できない「移動制約者」の課題を解決すべく、当社が運営する介護施設において、多くの課題やニーズを抱えていると想定される高齢者に対して、日々の交通における課題やニーズに関するヒアリングを実施します。

（NECソリューションイノベータ株式会社プレスリリース(2019.2.4)）より・・・詳しくは、右のQRコードよりご覧ください。



**N** 日本総合福祉アカデミー 小松校

**介護職員  
実務者研修  
生徒募集**

定員 残5名

介護福祉士受験に必須 未経験者も受講可能 働きながら受講可能

**2019年5月開校(10月修了)**

通信(Eラーニング対応)3ヶ月  
+通学(スクーリング)8日  
通学は当院内(小松市園町)にて受講。  
詳しくは、当院 HP(QRコード)もしくは当院までお問合せ下さい。



**《診療担当医表》**

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:00 【受付】 11:45迄	田谷正樹 たやまさき	金谷 かなや	田谷正樹 たやまさき	金谷 かなや	1診 院長 2診 いしまる 石丸	かどの 角野 いずみ 泉 ないとう 内藤 いわもと 岩本 4医師当番制 担当日は別途掲示
午後 15:00 ～ 18:00 【受付】 17:45迄	*金谷 かなや	田谷正樹 たやまさき 15:00～16:00は 女性泌尿器科外来	院長		*金谷 かなや	

※月・金曜日の午後は15時から診察できない場合がありますので、事前にご確認ください。