介護付有料老人ホーム（一般型）

八王子同友会・長寿の森
広報誌

TIMES

ータイムスー

2024年
10月

八王子同友会・長寿の森
東京都八王子市上川町1620　フリーダイヤル0120-889-802
受付時間　8：30～17：00

長寿の森　敷地内「秋の風景」

2023年10月～3月の様子

花火大会

毎年恒例となった秋の花火大会です。目でも耳でも楽しいこのイベントは広大な敷地がある長寿の森ならでは。様々な体調の方が生活をされていますが、皆さまにお喜びいただくイベントです。

クリスマス忘年会

クリスマスツリーの飾りつけをご入居者の方にも手伝っていただきました。専属の調理師による特別メニューと楽しいゲームで大盛り上がりです♪

寿司バイキング

ご入居者が毎年楽しみにされている寿司バイキングです。今回は7種類のお寿司と2種類の小鉢にあら汁というラインナップ。何度もおかわりをされる方もいらっしゃいました。

同友会グループ
代表 髙谷典秀

問い

最近、尿漏れが気になるようになりました。

64歳の女性です。尿漏れについて教えてください。
最近、尿漏れが気になるようになりました。椅子に座ろうとした時や、荷物を持ち上げようとした瞬間に、少量なのですが尿が漏れてしまいます。
薬局に売られているパッドを付けているので、今はまだ困らないのですが、このまま放置すると、やがて尿漏れの量や回数が増えていくものなのか、不安です。
自分ではまだそれほどの年ではないと思っていましたし、他の病気は一切なく、病院にもかかったことが無かったのでショックです。尿漏れは、なにか薬で治るものでしょうか。それとも病院で診てもらうしかないでしょうか。

答え

腹圧性尿失禁の疑い「骨盤低筋体操」で改善も

尿漏れは医学的には尿失禁といい、高齢化によって増えてくる症状のひとつです。
尿失禁には様々なタイプがありますが、一番多いのは「腹圧性尿失禁」と言われるものです。たとえば咳やくしゃみをした瞬間とか、運動や重いものを持ち上げたりした際にお腹の中の圧力が上がり、それにより尿がもれ出てしまうタイプです。
尿は腎臓で作られた後、尿管を通って左右の腎臓を経て膀胱へと蓄えられます。そして膀胱から尿道を通り、体の外へと出て行くのですが、膀胱と尿道のつなぎ目部分に、尿の出口を閉めるための筋肉があります。その筋肉の働きによって、膀胱にたまった尿が漏れ出さないように出口がしっかりと閉じられているのです。しかし加齢と共にその筋肉の働きが低下してしまい、少しの圧力で尿が漏れてしまうのです。このタイプはとくに尿道の長さが短い女性に多く、女性の４割が悩まされると言われております。
尿失禁のタイプには腹圧性尿失禁の他にも「切迫性尿失禁」「機能性尿失禁」「溢流性尿失禁」があります。
切迫性尿失禁は、尿意を突然強く感じ、慌ててトイレに向っても間に合わずにもらしてしまうタイプで、これは神経に問題があり、尿意がうまくコントロールできないことから発生するものです。
機能性尿失禁は、正常に尿意は感じるものの、高齢化によって運動機能が低下し、トイレまで行くのに時間がかかってしまったり、認知症のためにトイレの場所が分からなくなってしまうなどでもらしてしまうタイプです。
溢流性尿失禁は、膀胱の出口が開きにくくなってしまい、自分では尿を出したいと思ってもうまく出せず、その結果、膀胱が満杯になって少しずつもれ出てしまうタイプです。代表的な例が前立腺肥大による尿失禁で、男性に多い症状です。
まずはご自身がどのタイプで尿失禁を起こしているかを知ることが大切です。今回のご相談者は女性で、腹圧性尿失禁の可能性が高いです。この場合、膀胱の出口を支える筋肉の「骨盤底筋」を鍛えることで、かなり改善することがあります。「骨盤底筋体操」などがありますので、ぜひご自身で調べていただいて試してみてください。
それでもなかなか改善しないような場合には、手術をする方法もございます。また、切迫性尿失禁のような、神経のコントロールが関係してくるような場合には、薬による治療が行われることがありますが、実際には腹圧性と切迫性の両方の要因が関係している場合も多いです。
原因を特定するためにも様々な検査を行って、尿失禁のタイプや重症度、膀胱の状態などをしっかり調べる必要がありますので、まずは泌尿器科をご受診ください。

出典：日本老友新聞

同友会グループ
顧問弁護士
藤川明典先生

問い

私は今でこそ元気ですが、将来を考えると不安です。
私には家族もおりませんので、将来私が認知症になったとき、どうなるのか今決めておきたいと考えています。特に私が判断出来ないときの入院、治療方針について、出来るだけ私の希望に沿うようにしてもらいたいのですが、どうしたらよいでしょうか。

答え

確かに心配な問題ですよね。子供がいても、はたして親の気持ちをそのまま実現してくれるかについては何とも言えないこともあります。
まだ子供がいれば自分の考えを日頃から説明をしておくことも出来ますが、身内がいないとなると、なかなか難しいこととなります。

あなたの気持ちを実現する方法として最も適切なのは、任意後見契約を結ぶことでしょう。
任意後見契約とは、あなたが元気なうちに、後見業務を引き受けてくれる人（仮にAさんとしましょう）との間で契約をすることです。将来あなたに後見開始がされた時、Aさんが後見人になるという制度です。
この契約の良いところは、現在あなたが元気なうちにAさんと契約を結び、将来のあなた自身の後見に関して色々と取り決めをすることが出来るからです。入院や治療方法もこの契約に詳しく定めておけば足ります。
中にはこのようなことを頼める人がいないとお考えの方がおられるかもしれませんが、そのような場合は弁護士にお願いすると良いでしょう。任意後見契約は公証人役場で作成するために多少の費用はかかりますが、これでいつ倒れても安心ということになります。
この安心があれば、人は元気で長生きできるのではないかなぁとも思います。一度検討してみられるとよいでしょう。

出典：日本老友新聞

入居者数

男性	女性	合計
23名	39名	62名

現在、長寿の森では割引キャンペーンを行っております。この機会にゆったりと過ごすことができる広々居室と、豊かな自然環境等を体験するためにご見学をご検討ください。随時見学を承っております。見学経験がある方もお申し込みください。

要介護認定状況

自立	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	合計
33名	1名	3名	7名	3名	5名	8名	2名	62名

2024年8月25日現在