



## ～きらっとNEW COMER!!～

ようこそ!



はじめまして。2022年5月より入職しました  
看護師の織田 麻美(おりた まみ)と申します。

私はこれまで高齢者施設で介護福祉士の経験を経て、総合病院の急性期分野で看護師として勤務し、様々な方の介護・看護に携わらせていただきました。

経験を重ねていくうちに、入退院を繰り返してしまう患者様や、在宅での生活に不安を抱える方やご家族のためにサポートしたいという気持ちが強くなり、在宅看護に興味を持つようになりました。住み慣れた地域で利用者様やご家族の方が安心してその方らしい生活が送れるように寄り添い、思いやりのある看護を提供していきます。

### きらっとスタッフ一同から織田さんへ質問!!

#### 趣味は?

国内旅行です! 色々な土地の景色・食べ物や人とのふれあいが楽しく、リフレッシュになります。早く新型コロナウイルスが収束して、安心して旅行やお出かけが出来る日が来ると嬉しいです!

#### 好きな食べ物は?

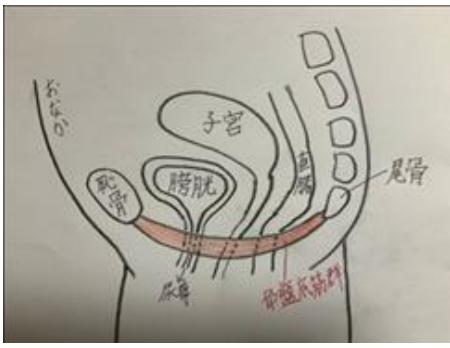
うどんです! 中でもシンプルに“かけうどん、をよく食べます。喉ごし良く、コシの強い麺が好みです♡

※スタッフ一同から※これから皆様のお宅に向う事も多くなります。訪問の合間にお勧めのうどん屋や旅行先があれば是非! 織田さんに教えてあげてください!!

## 骨盤底筋群を鍛えてみよう!

### 骨盤底筋群とは?

次のページ図のように骨盤の底をハンモックのように広がり、**骨盤内の臓器を支え、骨盤の連結を促している筋肉たちの総称**です。構造上、尿道・膣・肛門の通り道も確保されていて、必要時には周辺を締めたり、緩めたりする動きをすることで**排尿・性交・排便機能に役立っています**。筋肉であることで運動で鍛えることが可能です。



## 骨盤底筋群の働きが低下すると？

ハンモックの機能が緩み①骨盤内の臓器(膀胱・直腸・女性の場合は子宮)下垂が起こる事で、**頻尿や尿漏れ、便秘等**が現れます。また、②**姿勢の崩れ**にもつながっていきます。

## 骨盤底筋群の鍛え方は？



簡単に言うと尿道・肛門を締めあげる感じの運動となります。日常的に例えると、おしっこや便・おならを我慢するような運動です。図のように、仰向け・座位・立位等、様々な姿勢で実施可能です。肛門締めたまま5~10秒キープ⇔完全に力を抜くという一連の動作を朝・昼・夜3回ずつ行っていくという簡単な運動になります。少し動かすにいくと思いますので、最初は**座位で手を肛門部に添えて行う**と、動きがわかりやすいです。

仰向けでは膝を曲げて行う



立位では少し前にもたれて行う



## <今月のニュース担当より>



今回のきらっとニュースは期待の新入職員、織田さんの紹介でした！  
 加えて、前回の渡辺看護師の尿の話題に合わせ、骨盤底筋群の役割・運動についてお伝えさせて頂きました。尿漏れや姿勢の改善につながる運動、是非！お試しいただければと思います。  
 来月号の担当は大西看護師となります。皆様、お楽しみに！

## リハビリ訪問看護 きらっとテラス

TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831

営業時間：平日・祝日 8:30~17:30 (休日：土日・年末年始 12/30~1/3)

\*土日は希望に応じて対応いたします

正看護師 : 6名  
 理学療法士 : 2名  
 作業療法士 : 1名  
 言語聴覚士 : 3名  
 (2022年5月現在)

