

# 環境と健康

## 第63回環境保健夏季大学

# 支援メニュー体験や人材育成に テーマはフェーズフリーと睡眠・失禁



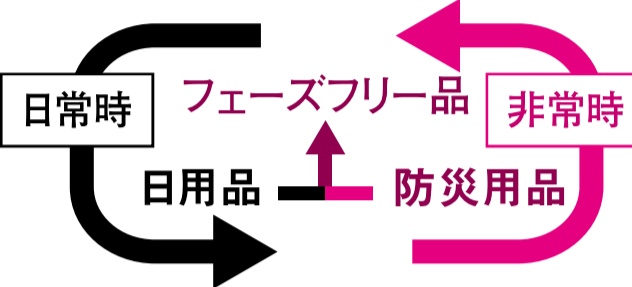
昨年度の夏季大学の様子

今年度の夏季大学は、7月17日(木)・18日(金)に、RCC文化センター(広島市)で開催し

ます。日帰りで参加できるよう、10時受付、15時解散のプログラムとし、講演や分科会を通して、公衛協活動に資する情報提供や交流の場を準備しています。

1日目は、「フェーズフリー」をキーワードとした防災がテーマです。フェーズフリーとは、災害時にもなるべく平時と同様に生活できるよう、平常時の暮らし方を工夫し、備えるという考え方です。この「フェーズフリー」を各家庭や地域で実践するにはどうすればいいかというきっかけを提供します。

地域のフェーズフリーは、過去の災害の事例から、小型重機やドローンを活用した復興やボランティアの活躍が挙げられます。これらの資機材の利用には、講習や練習が必要です。近年は災害対策に免許



「いつかのために備える」のではなく、「日常」でも「非常時」でも活用できるものを普段から使う

を取得する人や、人材を登録する事例などもあります。分科会などを通して、どのように災害に備えることができるかを話し合います。

2日目はフェーズフリーをテーマに、重点メニュー「STOP!フレイル事業」の講師派遣メニューに新たに追加した「睡眠」と「フレイル」の関わりを学びます。分科会では、運動(ストレッチ)・社会参

加(失禁・健康維持(睡眠)の3つに分かれ、情報交流を行う予定です。失禁については、来年度の講師派遣メニューへの追加を検討していますので、ぜひ参加してご意見をお聞かせください。

多くの地域リーダーが集まりますので、情報交流を楽しみつつ、これからの公衛協活動について、一緒に体験を通して学習しましょう。推進委員の皆さまのご参加をお待ちしております。

(地域活動支援センター)



パッドの吸水力を体感する参加者

## 全県共通事業重点メニューSTOP!フレイル事業 「失禁」を知り外出の抵抗感を減らそう 夏季大学で体験分科会を計画

STOP!フレイル事業の新しい講師派遣のメニューとして検討している、「失禁」をテーマとした学習会を、5月27日に府中町公衛協でモデル事業として実施し、地元住民45人が参

加しました。

講師は、いきいき長寿アカデミア新田敦子先生です。

男性なら小用を終えたあと、女性なら咳やくしゃみをした瞬間、ちよと漏れてしまった、という経験はありませんか？軽失禁は、40歳代から40%以上の男女が経験しており、加齢とともに起こる現象です。

学習会では、体の構

造から畜尿と排尿のしくみを、男性、女性の特徴を分かりやすく、お話しいただきました。男性に多い排尿のトラブルは、

- ・出しにくい、出ない
- ・勢いが弱い
- ・ダラダラと時間がかかる
- ・出し切れない感じ

女性に多い排尿のトラブルは、

- ・我慢できない
- ・頻尿である

多くの頻尿や尿漏れは、骨盤底筋の弱まりから起きていることが多いので、骨盤底筋を鍛える体操は効果的で、毎日、継続して行うことが重要です。

また、セルフチェックにより、骨盤底筋のゆるみ度や、過活動膀胱症など、自分の体調を確認しました。

学習会では、いろいろなタイプの失禁ケア用品を紹介してもらい、それらの使い方を教えていただいた後、参加者自ら、パッドの吸水実験を行い、吸水性の違いを確認しました。

学習会では、いろいろなタイプの失禁ケア用品を紹介してもらい、それらの使い方を教えていただいた後、参加者自ら、パッドの吸水実験を行い、吸水性の違いを確認しました。

学習会では、いろいろなタイプの失禁ケア用品を紹介してもらい、それらの使い方を教えていただいた後、参加者自ら、パッドの吸水実験を行い、吸水性の違いを確認しました。

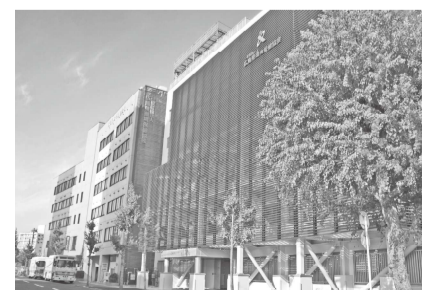
### きんせんか 琴線歌

「ニュースの読み解き方」という講座を主宰している。社会人が対象で、月1回月曜夜のお勉強会だ。聴講生の顔ぶれは多彩で、年齢層も広い。テーマ案を1週間前にメールで伝え、自分の考えを固めて述べ合う。広島県の人口流出ワーストの問題、宿泊税導入、「安芸と備後」などローカルなテーマや、選択的夫婦別姓、高額療養費問題、死刑制度、アメリカ大統領選、トランプ関税などこちらも幅広い。

## 自らを磨く

「ニュースの読み解き方」という講座を主宰している。社会人が対象で、月1回月曜夜のお勉強会だ。聴講生の顔ぶれは多彩で、年齢層も広い。テーマ案を1週間前にメールで伝え、自分の考えを固めて述べ合う。広島県の人口流出ワーストの問題、宿泊税導入、「安芸と備後」などローカルなテーマや、選択的夫婦別姓、高額療養費問題、死刑制度、アメリカ大統領選、トランプ関税などこちらも幅広い。

「ニュースの読み解き方」という講座を主宰している。社会人が対象で、月1回月曜夜のお勉強会だ。聴講生の顔ぶれは多彩で、年齢層も広い。テーマ案を1週間前にメールで伝え、自分の考えを固めて述べ合う。広島県の人口流出ワーストの問題、宿泊税導入、「安芸と備後」などローカルなテーマや、選択的夫婦別姓、高額療養費問題、死刑制度、アメリカ大統領選、トランプ関税などこちらも幅広い。



## 一般財団法人 ~みんなの生命をまもりつづけたい~ 広島県環境保健協会

〒730-8631 広島市中区広瀬北町9番1号(広島県公衆衛生会館)  
TEL:082(293)1511 [大代表] FAX:082(293)1520

基本理念 みんなの生命(いのち)をまもりつづけたい。  
私たちは、健康づくりと住みよい環境づくりに取り組み、持続可能な社会の発展に貢献します。

