

「泌尿器科系のお悩みについて」

尿もれがある、夜にトイレに行く回数が多い、日中トイレが近い。今日は人には相談しにくい泌尿器科系のお悩みについて日常生活で出来る工夫を紹介します。

まずは、尿もれについて。こちらは体の仕組み的に女性に多い症状です。くしゃみや咳の拍子になんてこと、ありますよね。これには、骨盤底筋運動をお勧めします。①両膝を立てて仰向けになり、②息を吐きながら骨盤底筋を引き締めます（女性は膣を引き上げる、男性は陰茎を持ち上げるイメージで）。③息を吸いながら骨盤底筋を緩めます。簡単にできるので、まずは毎日寝る前にやってみましょう。慣れてきたら8～12回を1セットとし、1日4～5セット行ってみましょう。

次に夜間頻尿。夜にふと目が覚めてトイレへ…また目が覚めたからトイレへ…でも、ちょっと待ってください。本当にトイレに行きたいのでしょうか。実は、「夜に目が覚めたからトイレに行く」という行動が習慣化しているかもしれません。

その場合、しっかり眠れる環境を整えてあげることが大切です。例えば、昼寝は避ける、寝る前のテレビ、スマホ、音楽は控え、静かで快適な（寝具含め）環境を整える、カフェインやアルコールは摂取しない、などなど。アルコールは覚醒作用の方が強く、睡眠の質を落としてしまいます。しっかり眠るためには寝酒は逆効果です。またカフェインにも覚醒効果があります。飲み物100ml当たりのカフェインの量は、玉露>コーヒー>紅茶>煎茶・ほうじ茶・ウーロン茶>玄米茶…となっています。覚醒効果は5～8時間続きますので、カフェイン入りの飲み物は夕方辺りから避けると良いでしょう。

生活習慣の改善だけでは治らないという時は、我慢せずに医療機関を受診しましょう。泌尿器科やかかりつけの内科がおすすめです。女医さんがいる泌尿器科クリニックもあります。一人で悩まず、まずは相談を。

秋の講座でも頻尿について取り上げる予定です。お楽しみに！

文・アイランド薬局大町店 小林



骨盤底筋運動、ぜひやってみてくださいね

健康メモ 一声出し、大事ですー

気がついたら今日は誰としゃべっていなかった…。最近しっかり声を出していないなあ…。無意識のうちに、静かに過ごすことが多くなっていませんか。声を出すこと、つまり声帯を使うことは、口や喉の筋肉を鍛えることとつながっているため、飲み込み力にもかかわってきます。飲み込みの筋肉が弱くなると嚥下障害から肺炎になりやすくなるので要注意です。意識してしっかり声を出すようにすると、顔の筋肉がよく動くので、たるんだ頬もすっきりしてきます。ハーベストカフェでは、みなでお話ししたり、健康情報紙を音読したりと声を使うことを意識しています。楽しみながら声を使う工夫、大事です。

ハーベストカフェは **毎週火曜日** 開催しています。



午前 10:00～11:30

※祝日、年末年始はお休みです。

コワーキングスペース **co-ba koriyama**
郡山市緑町9-12 (三部会計事務所向かい)



ハーベストカフェ通信

005号



ハーベストカフェってどんなところ？

2019年から毎週火曜日、10時から11時30分、郡山市内のコワーキングスペース co-ba koriyamaで開催しています。シニア世代の方を中心に、お茶やコーヒーを飲みながら気軽におしゃべりをします。話をしているうちに、生まれた疑問や好奇心、やりたいと思ったことからいろいろな活動が生まれました。主な活動をご紹介します。

暮らしのメモ	P2
ハーベストカフェ活動のご紹介	P2
今年度のハーベストカフェ活動予定	P3
ハーベストカフェの参加方法	P3
話題の本	P3
健康コラム	P4
健康メモ	P4

ハーベストカフェ

ハーベストカフェの基本はお茶のみトーク。お茶飲み話から生まれた疑問や好奇心、やりたいことを話して、できそうなことを実行してみたら、いろいろなプログラムができました。

1分トーク
気づいたこと、思ったこと、近況、何でもOK。1分ずつ話します。そこから会話が膨らみます。

大人の遠足
田村市へ梅の収穫体験、猪苗代町へ陶芸体験、逢瀬公園でウォーキング、片平町で歴史探訪などをしてきました。今年度は石川町に小旅行。メンバーの希望が集まると、計画します。

モルック
フィンランド発祥の木の棒を投げて点数を競うゲーム。作戦を考えながら進めるのが楽しいです。軽い運動をしながら、脳トレにもなります。時々ハーベストカフェの後、天候がいい日に開成山公園で行います。

まちかど先生
「シニア世代はみんなが経験や知見を持つまちかど先生である」と考えています。得意なことや新たに学んだことを話してもらい、みんなで学びます。テーマは健康や環境、芸術や映画、税金、防災、生きがいづくり、外国の文化、子どもの遊びなど様々。培ってきた知識を話してみませんか。

プロジェクトK
郡山を暮らしやすくするために私たちができることはないか、毎月1回程度話します。市議員との懇談や市政講座の受講をしながら、具体的な提言ができるよう学んでいます。

講座
ハーベストカフェメンバーが学びたいことを企画。教えてくれる人をつなぎ、講座を開催しています。テーマは、市民活動、SDGsや年金、認知症や脳トレ、自分史づくりなど様々。毎年、アイランド薬局さんによる健康講座も開催しています。



暮らしのメモ —「救急安心カード」知っていますか—

ご家族やご自身が急に具合が悪くなったときや救急車を呼ばなくてはならなかった時、意識を失っていたり、気が動転していたりしても、健康状態や既往歴アレルギーなどの大切な情報を伝えるためのカードです。携帯できるサイズのもの、家の目立つ場所に貼っておくサイズの2種類。記入内容は時々見直して使います。日頃から健康をチェックするするためにも利用してはいかがでしょうか。
郡山市内では、防災管理課、保健所、駅前健康相談センター、各行政センター、公民館にあります(他の自治体でも同様のカードを配布しています)。



古民家で遊ぼう (郡山市ひとまちづくり活動支援事業 令和4年度採択事業)

子どもたちや子育て世代などの多世代交流の機会づくりとして、安積町にある「憩いの古民家ありがさん家」で令和4年度から、地域の子ども、親、祖父母たちと遊ぶ交流イベントを行っています。広い畳の空間を活かして、だるまさんがころんだや花いちもんめなどの昔ながらの遊び、新聞紙を使った工作、お店屋さんごっこや小正月の遊びを取り入れています。



令和4年度 郡山市「まちづくりハーモニー賞」を受賞しました

協働のまちづくり推進のため、地域づくり活動をしている団体や個人に贈られています。ハーベストカフェは、コワーキングスペースの活用、多世代交流、学びのアウトプットに取り組んでいることが評価されました。会員のみならずはじめ、活動に協力くださったたくさんの方々のおかげです！御礼申し上げます。



2023年度のハーベストカフェ 活動予定(毎週火曜日)

- 5月 ●インボイス制度講座
●市政きらめき市民講座「あなたの意見が郡山を変える！」
- 6月 ●大人の遠足(石川町) ●モルック
- 7月 ●朗読体験会 7月4日(火)
●市政きらめき市民講座「わたしたちとゴミ」7月18日(火)
- 8月 ●まちかど先生
- 9月 ●市政きらめき市民講座
「郡山の都市計画」9月12日(火)
- 10月 ●健康講座 10月17日(火)
(ご協力アイランド薬局様 裏面コラムをお読みください)
- 11月 ●10月以降、おすすめ本の会やバザーも予定しています。
- 12月
- 1月
- 2月 冬季は茶話会中心に開催しています。
- 3月



街のなんでも相談室

・ハーベストカフェはメンバー同士、フラットな(平等な)関係を大切に、初めての方も常連の方も楽しめるよう配慮しています。
・「なんでも相談室」がわりに、気になっていることや、知りたいことをお話しください。(例:これから習い事を始めたい、地域への意見の伝え方、健康、介護のこと、など…) 同じ悩みを持つ人や、解決方法を知っている人、体験談を持つ人からヒントを得られるかもしれません。ただ話すだけでも解決の糸口が見つかりやすくなります。
・「身近な知り合いがないから話せる」「サードプレイス(第三の居場所)」の良さを大事にしています。

ハーベストカフェで話題になっている本

年に数回、ハーベストカフェでは参加者が自身のおすすめの本を持ち寄って、本の紹介をします。前回のおすすめ本の回で話題になったのは、「旅猫リポート」(有川浩)講談社文庫。瀕死の状態だった野良猫を助けた青年とそのネコの物語。5年後ある事情のため猫を手放さなくてはならなくなり、青年とネコは新しい飼い主を探す旅に出かけます。読むととにかく泣けるのだそう。次回の「おすすめ会」ではどんな本が話題になるのでしょうか。楽しみです。



郡山市安積町にもシニアの交流の場が誕生しました

2023年度、毎月第2木曜日に「ありがとうございます家いこいカフェ」がオープン。ゆったりお話ししたり、軽く体操したり……静かに過ごしたい方も、コーヒーやお茶を楽しんでいただけます。どなたでもご参加できます。参加費お一人300円 事前お申し込み不要。直接会場にお越しください。(8月のみ休み)
場所: 郡山市安積町長久保(さがみ典礼安積南向い)

参加方法

事前お申し込みはいりません。直接開催時間に会場にお越しください。

毎週火曜日10時~11時30分
会場: co-ba Koriyama (郡山市緑町9-12) 駐車場あり。
参加費: 初回、ゲスト参加 一回お一人 500円
会員は一回200円(別途会費あり)
お問合せ: 080-5144-2482
Email: harvestkoriyama@gmail.com

ありがとうございます家いこいカフェ
OPEN

郡山市安積町の「憩いの古民家 ありがさん家」で、コーヒーやお茶をゆっくり飲みながらお話しできる場所を毎月第2木曜日にオープンします。静かにお話ししたい方も、気軽に体を動かしたい方も、どなたでもご参加いただけます。

開催日: 2023年度 毎月第2木曜日(8月を除く)

2023年度開催予定:
4月13日、5月11日、6月8日、7月13日、8月11日、10月12日、11月9日、12月14日

時間: 午前10時~12時

場所: 郡山市安積町長久保3-19-12 (さがみ典礼安積南向い)

参加費: お一人300円(飲み物、茶葉代込)