

ほっとクリニック

自宅で簡単！『尿漏れ予防体操』

町立金山診療所
主任理学療法士 加藤 良

尿漏れ（尿失禁）は誰しも起こり得る現象です。女性では、40歳代で初めて気付いたという人が多く、なんと30代から40代を合わせると60%以上が経験あると答えています。男性では、排泄後のいわゆる「追っかけモシー」等が多く、20歳以上では約8割の方が経験あると答えています。この尿漏れが原因で外に出ることが消極的になったり、生活の質を低下させる要因ともなります。

尿漏れにはいくつか種類があります。①腹圧性尿失禁：お腹に力が入ったときに漏れてしまう。咳、くしゃみ、重い荷物を持ち上げるなどで生じやすい。②切迫性尿失禁：過活動膀胱などが原因で急に尿意が強くなり、我慢ができなくなってしまう。③溢流性尿失禁：尿が溜まりすぎて

膀胱から尿が漏れ出す。④機能性尿失禁：排尿機能には問題がないが、身体機能の衰えや認知症により尿が漏れてしまう。

中でも①の腹圧性尿失禁は運動により改善する可能性があります。原因の多くは骨盤底筋の衰えと言われています。あるデータによると骨盤底筋を鍛える体操を行うと3週間程度で効果が出始め、9週間継続すると8割の人に効果があったという報告もあります。今回は自宅でもできる簡単な運動を一つ紹介します。

まずは右側を向いて横になり、両足を重ねた状態で足を曲げる。両手は上になっている方の膝の上に置く。そして、口から息を吐きながらお腹を少し凹ませて、肛門を閉めるように力をいれる。同時に手を置いてある足をお腹に近づけるように力を入れ、手はその力を妨げるように押し返す。力を7秒間いれた後、ゆっくりと鼻から息を吸い、リラックスする。これを10回、左右向きを変えて行う。一連の動きをスピードアップして、10回行う。1秒で吐いて力を入れ、1秒で吸って力を抜くくらいのスピード。これを1日2セット、週3〜4回行うと効果的です。骨盤底筋は筋肉なので、鍛えることができます。そして、体操は目に見えて効果が現れにくいいため、継続が重要です。

かねやまゼロカーボン通信 vol.19

今日からできるカーボンニュートラル 「ごみを減らそう！」「ごみを資源に！」
～雑がみの分別をすすめましょう！～

リサイクル回収される古紙といえば、新聞、雑誌、段ボールの3つが頭に浮かぶと思いますが、もう1つ身近な紙資源あります。それが**雑がみ**です。雑がみは燃やせるごみの中の紙類のうち、およそ1/4を占めますが、新聞、雑誌、段ボールと比べると極端にリサイクル回収量が少ないのが現状です。雑がみをごみとしてではなく、リサイクルにつなげることで、燃やすごみが減り資源を有効に再生することができます。みなさんご協力をお願いします。

資源化できる雑がみ

- ・ノート
 - ・コピー用紙
 - ・封筒
 - ・はがき
 - ・台紙
 - ・パンフレット
 - ・ティッシュの箱
 - ・カレンダー
 - ・包装紙
 - ・メモ用紙
 - ・紙の袋
 - ・紙製のファイル など
 - ・お菓子や食品などの空き箱
 - ・サランラップなどの芯
 - ・チラシ、ポスター
- ※金属やプラスチックなど紙以外の部分は外してください。ただし、ホチキスの針は外さなくても問題ありません

雑がみとして適さないもの

- ・ティッシュ
- ・線香や洗剤などのおいがついた紙
- ・シールや圧着式のはがき
- ・食品や油で汚れた紙
- ・写真・インクジェット用紙
- ・ビニール、ラミネートでコーティングされた紙 など
- ・表面がアルミで加工された紙
- ・領収書などの複写用紙（カーボン紙）

雑がみの出し方

雑がみを出す時、小さな物は紙袋にまとめ、大きな物は折りたたんで紙ひもで縛ってください。地区や学校で行っている集団回収や、スーパー等の店頭で実施しているリサイクル回収に出してください。なお、かねやまハウスでは随時回収を行っています。※訪問による回収は行っていません。

【問合せ】 役場環境整備課 環境下水道係 ☎29-5631

「わたしと金山」 No.28

林 寛治

金山町交流「サロン・ぼすと」 （旧金山郵便局舎・再構築）

旧金山郵便局は昭和7（1932）年頃、町制施行後の8年後頃に竣工したドイツ下見張りのハイカラ擬洋風建築でした。昭和53（1978）年

まで46年間郵便局として活用され、その後の23年間は物置として使用されてきました。1階郵便事務室、2階電話交換室8帖、会議室8帖、電話交換手室8帖、宿直室6帖、休憩室3帖という間取りで、それぞれ床の間付きで時代を表していました。郵便局長を初代から担った岸家（キシヤ）さんから町が敷地共に購入して旧局舎の再生方法を多々探られていましたが、21世紀を迎える頃、「女性によるまちづくり工房」を中核とし、街並みを生かしつつ、女性と子どもたちが集まる施設として利用することになりました。

奈良・京都・鎌倉の寺院や古民家に見られる如く、木造建築物でも使用され続けられ

修理・差し替えなどで長期間活用できます。金山郵便局舎は街並み風景の重要な拠点ですから、当然、歴史遺産として残すことを考えました。しかし長期間活用されていなかったことで朽廃が進み過ぎており、細かい補修工事ではかえって工費がかかり過ぎることもあって、外観を維持し構造・工法を変えないで再構築することになりました。

旧郵便局舎の最後のイベントとして、片山和俊教授の声掛けで、先年退官された宮田前文化庁長官が東京藝大教授在任中に、金工・陶芸・染色の工芸科大学院生による作品制作および展示会場の一部になりました。宮田教授の企画は、町なかの公園には染織作品と大型立体作品を金山のまちづくり風景を背景に展示し、蔵史館ホールや旧郵便局1階には金工・陶芸作品展示と各制作過程を上演しつつ指導も行うという貴重でユニークなものでした。大型作品の一部は持ち帰っても置き場が無く、困ったというところで、金山町が往復運搬費+α程度の格安で買い取ったという話を聞きました。また、イベントの最後を飾る金山中学校大



▶旧郵便局舎裏側から低い屋根裏が郵便書式等倉庫だった。

ホールで演じられた創作歌劇は、金工科の学生による創作楽器を音楽学部邦楽科の大学院生が演奏するというもので、大喝采を博して幕を閉じました。

さて、平成14（2002）年に再構築工事が完了した旧金山郵便局舎は「金山町街並み交流サロン・ぼすと」として再スタートしました。1階奥は子どものための絵本・読書サロンです。それまで訪町者に知られていなかった裏庭の自然を楽しむためと、遊び盛りの子たちと同じ視線で庭景色を感じ取るようにイメージしました。

2階奥は以前は郵便と電信の低い低い屋根裏倉庫でしたが、岸家（キシヤ）本毛の座敷から眺める美しい枝垂れ桜が共に鑑賞できると睨んで、

総2階建てとして屋内からの奥行きのある素晴らしい眺望を得ることができました。設計図面上では、2階を「休憩サロン・まちづくり工房1」と「まちづくり工房2」としてありますが、町民活動の中でも婦人活動や趣味の各グループが気兼ねなく同時に、自由に利用できるように、個室で仕切れることはせず、グループ別に使用できる可動の収納ボックスを提案しました。入口と一体となった両脇の袖階段は上下階をつなぐ小さなホールです。子どもサロンと空間的に連続することで、お喋り、作業、ゲーム、書きものなど多様な活用や、あるいはパリのオペラ座の大階段のような出会いの場となることを期待したものです。訪町する人々も気軽に立ち寄り、弁当などを広げる場面があれば、金山町への親近感が一層増すのではないかと考えます。

「きつねのボタン」グループが2階の工房2を専用状態で活用されていますが、本を大量に収めた書架は非常に重いものです。構造上も平面計画上も図書室としては1階が適切でしょう。町当局の活用方針は承知し

ていない前提での私見として、「広報かねやま」4月号の「私と金山（27）」で前荘内銀行金山支店2階もマルコの広場を見下ろす良い位置であると記しました。ぼすと1階と荘内金山支店2階1部の二か所を使い分ければ、「きつねのボタン」の活動幅が広がると思っています。サロンぼすと2階の「まちづくり工房1+2」がすっきり解放されて、女子とは限らず、世代間交流や複数のグループ活動が盛んになれば、まちづくり活性化につながって行くものと考えます。



▶女性グループ活動のための2階「まちづくり工房2」から工房1を通じて眺望を楽しむ「本来のサロン」風景（林撮影）