7月29日（火）

排尿の基礎知識を知ろう
～排尿の困りごとについて～

講師は、彦根市立病院　皮膚・排泄ケア認定看護師の西村　紀子さんです。
排尿、つまりおしっこの話題です。
困りごとがあっても相談できる機会が少ないですよね・・・
いつまでも気持ちよく、自分でトイレに行ける事を目標に基礎知識を教えていただきました。

困りごとは人それぞれですね。排尿のメカニズムや、ケアの方法など知っておくと安心ですね。
予防として“骨盤底筋体操”を教えていただきました。
軽快な音楽に合わせて座ったままで行います。
この運動で予防ができるそうです。継続していけるといいですね。医療機関を受診される際の具体的な伝え方やケア用品についても教えていただきました。

漏れないおむつの装着方法を実際に体験しました。
おむつの選び方もあり、最後には皆さん笑顔で「これは知らなかった！」「～さんにも教えてあげよう」と心配事も気軽に話せる雰囲気になっていました。
この講座を受講された方は、「排尿サポーター」となっていただけます。また身近な方の相談にもなれるといいですね。