トライアングル

2022 年 秋号

コンチネンスケア

NPO法人 日本コンチネンス協会 北海道支部　発行責任者･･･嶋宮　美野子

コンチネンスｗｅｂセミナーの案内

今年度は「排尿の基礎のきそのキソ！🔰」をテーマに、介護・看護職の方を対象としてｗｅｂセミナーを実施します。

２０２２年１２月３日(土)　１４：００～１６：００

テーマ：『～排泄ケアに活かせる道具～』

参加費：　会員：５００円　　非会員：１,０００円

生活に欠かせない排泄動作について学び、作業療法士により排泄動作や生活上の問題点を共に考え学ぶ内容としております。今回は排尿動作も欠かせないケアの視点ですので、是非、この機会にお一人おひとりに適した排尿ケアを一緒に学びませんか？

尿失禁予防の為の骨盤底筋体操について～動画案内～

11 月は、コンチネンス月間として啓発活動に取り組みます。
そこで、北海道支部では排泄の課題解決に結びつく情報を伝えることを目的に、『骨盤底筋体操』について情報を発信します。
【くしゃみ、咳などで意図せずに尿漏れした経験はありませんか】高齢に伴う筋肉の弱りや出産、肥満などが影響し、意図せずに失禁してしまう状態を腹圧性尿失禁と言いますが、骨盤底筋体操＝尿失禁予防体操を継続して行うことで予防することができます。
誰もが、どこでも、気軽にできる体操です。是非、この機会に骨盤底筋体操を学び取り組んでみてはいかがでしょうか？

詳しくは NPO 法人 日本コンチネンス協会 北海道支部 ホームページに掲載されておりますので、

ご活用ください。骨盤底筋体操の紹介は、11 月 3 日～23 日までとしております。

「こんなにあったの？トイレのシンボルマーク🚻👈🚹」

月刊誌「ベストナース」内にコンチネンスカフェと題して隔月に１度、コラムを掲載しています。

「こんなにあったの？トイレのシンボルマーク🚻👈🚹」

日常的によく見かけるシンボルマークですが、私は年のせいかマークを探して「あった！」と駆け込むことが増えました。このシンボルマークですが、「トイレ」という活字を見ているわけでは無く、シンボルマークを目印にしてトイレ👈に足を向けていますが、皆様はどうでしょうか？

このトイレシンボルマークですが、日本ではピクトグラムとして利用されるようになったのは、1964 年に開催された東京五輪がきっかけのようです。海外からの観戦も多い大イベントを機に、日本は、日本語という独自言語を用いる国のため、言語表示なしで施設や場所などを案内できる方法として採用されました。1970 年の大阪万博で積極的に活用され、日本国民に広く浸透し、海外にも伝わっていったようです。現在は、ほとんどの日本人がピクトグラムと色分けだけでのトイレマークの場所を認識できるようになりました。商業施設や飲食店などでは独自にアレンジしたトイレマークを表示している所もあるようです。気候や宗教、文化が異なる人々に分りやすく表示することは、おもてなしの一つなのかも知れません。「Toilet」「Men」「Women」などの文字表示ではなく、青は男性・赤は女性の表現しているのは一般的ですが、京都では着物姿、四国遍路世界遺産登録推進協議会ではお遍路姿のステッカー（出典：国土地理院ウェブサイト）　を作成しお遍路のおもてなしとして作成されたようです。阿波踊りで有名な高円寺のデザインも地域を表現した素敵なトイレシンボルマークとなっています。最近では、洋式トイレの使い方などマナーを示すシンボルマークもよく見かけ、トイレの機能性をシンボルマークで解りやすくしています。これは、2019 年 2 月日本レストルーム工業会（名古屋市）が温水洗浄シンボルマークを「温水洗浄便座」「洋式トイレ」「和式トイレ」の 3 つを策定し、日本工業規格（JIS Z 8210：案内用図記号）に登録したようです。このシンボルマークを策定したきっかけは、外国人を対象にアンケート調査を行い、「必ず温水洗浄便座があるトイレを使う」「できるだけ温水洗浄便座があるトイレを使う」と答えた方が 8 割以上に上り、「旅行中に温水洗浄便座の設置情報があると役立つ」と答えた方が 9 割近くに上る結果だったため「温水洗浄便座」設置の有無がおもてなしの新基準となると考え、シンボルマークを作成したそうです。

もはや、年齢や国籍を問わず誰もが一見して内容を理解することができるコミュニケーションツールとしても優れた情報提供のツールとなっていることに改めて感慨深いトイレシンボルマークであります。旅先の楽しみにトイレシンボルマークを見てみるのも楽しいかも知れません。

さて、あなたはこの中で見たことのあるシンボルマークは何個ありますか？(NPO 法人 日本コンチネンス協会 北海道支部役員 A・S)

排泄ケア、一緒に学びませんか？

ＮＰＯ法人 日本コンチネンス協会 北海道支部は、”全ての人が気持ちよく排泄のできる社会づくり”を目指しています。
排泄は生まれてから死ぬまで全ての人にある行為でありながら、人がもっとも触れられたくない部分だと思います。だからこそ、尊厳を守るケアが求められます。興味のある方、一緒に学びませんか？
また、皆さんの施設での成功事例や、ケアについての課題、気になることあれば、１人で悩まずご相談ください！

E-mail:continence.hokkaido@gmail.com

ＨＰ(http://continence.jp/)にセミナーの案内、情報等更新しております。　　**ＱＲコードはこちら→**