

市民公開講座「動ける身体で介護予防」

アンケート集計結果

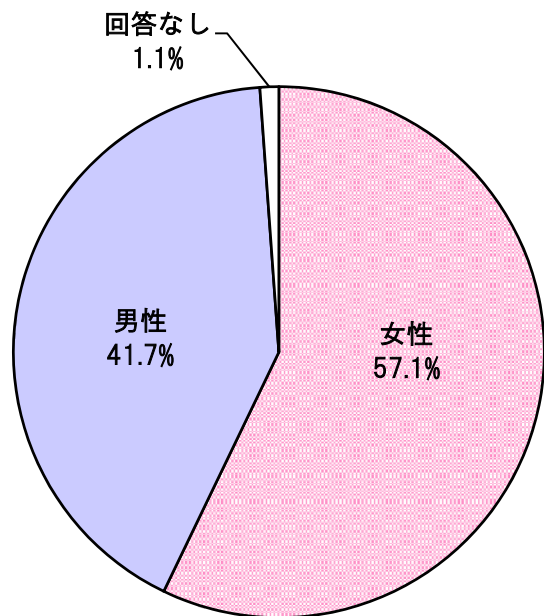
* H28.10.29（土） 実施

会場： イムズホール

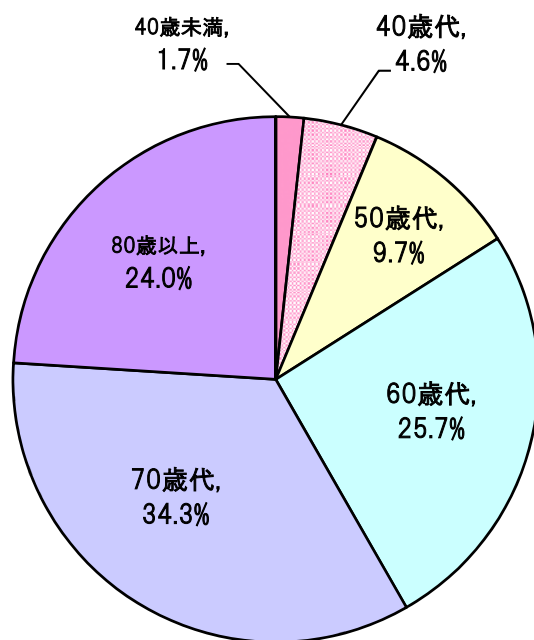
講座参加者 206 名／アンケート回答者 175 名（回答率 85.0%）

【1】 あなたご自身についてお伺いします。

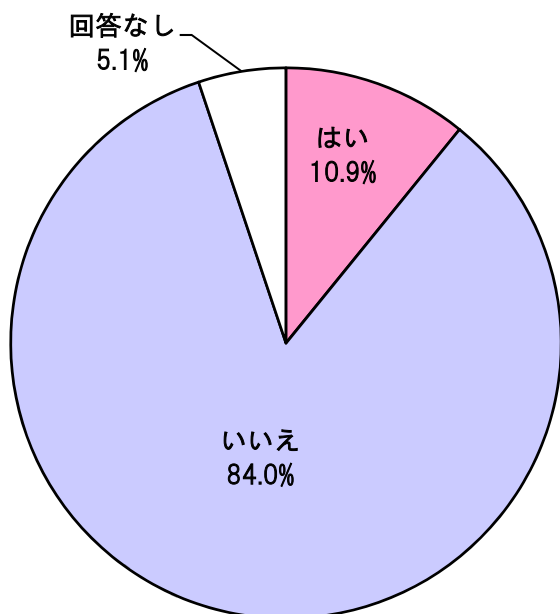
1) 性別



2) 年齢



3) 現在 ご家族の介護に携わっていますか？



4) 介護に際し、排泄に関してのお悩みがありましたらお聞かせください。

- ・ トイレ迄まにあわないので困ります。
- ・ お手洗迄ガマン出来たらいいと思っています。夜間が多い 2〜3 回おむつを変えます。
(夜中に目がさめて)
- ・ 現在のところ毎夜 2〜3 回起きるのが面倒
- ・ 主人の介護で夜も 4、5 回で大変です。
- ・ 主人が夜中にたびたびトイレに起きています。病院にかかり少しは寝ているようですが、私も知識として知りたいと思い参加しました。
- ・ トイレに行くのを拒否する方の良いトイレ誘導の仕方が知りたいです。
- ・ いつまでも 1 人でトイレに行きたいと強く思っている方の夜間頻尿に家族は疲れきっている。どうにかならないのかと 2 人の思いを救う方法はありませんか？
- ・ 失禁が時々、今ぼうこう体操を毎日させています。
- ・ 尿失禁を減らすにはどうしたら良いのか知りたいです。
- ・ 療養型の病院で働いています。排泄できない方は下肢が弱い、認知症です。
- ・ 母が認知症の初期〜中期で失禁があると思われませんが、同居でない為、何となく云いにくかったりして、清潔にしているかどうか難しい面があります。オムツに替えるタイミングなどもわからないで過しています。
- ・ 先日介護していた老親が亡くなりました。排泄だけは自分でやりたいものです。80 才越えて自分も介護される身にはなりたくない。
- ・ 直腸脱による便もれ、下着等の汚れ。
- ・ 病院に行っているがうまくいかない。便がやわらかくなったり(げり) かたくなったりする。
- ・ 先頃亡くなった母の介護中、オムツ交換時に必ず排泄が始まるので困り果てました。交換が何らかの刺激になるようですが、どうしたら良いのでしょうか。
- ・ 主人(77 才) 今年 6 月に不整脈にて筋トレ中座り込みまして救急車にて病院へ入院、検査のため大きな病院にてペースメーカー手術しました。入院が長く家に帰りまして、足が動かずトイレに行くのがいっぱい입니다。時々もらしましたので、おしめをつけることにしましたが、退院して 4 ヶ月になりますが、リハビリに行けるようになり、車椅子で迎えの車に乗ります。12 回になりますが、いまだベッドの上でテレビ見るだけの毎日です。せめておしめでもはずれたらと思い主人へトイレに早めに行くように言いますが、楽な方をとっておしめがはずれません。
- ・ 色々悩みはありますが、スロージョギングで解消出来そうです。
- ・ 施設にいます。
- ・ 特には無い。本人自身やれるから。

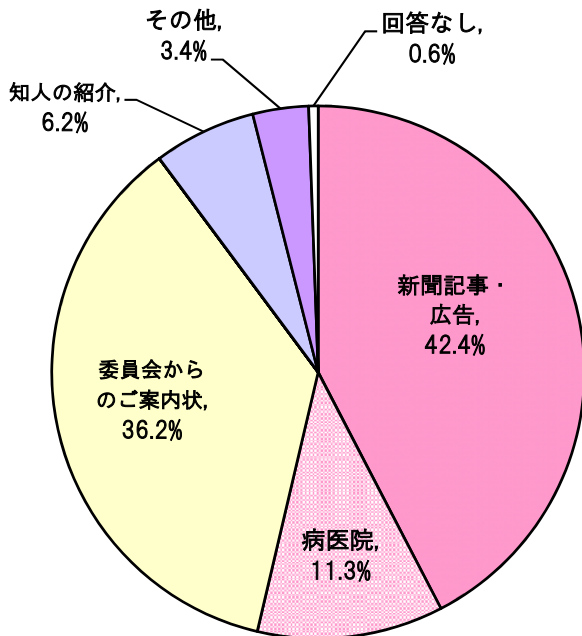
5) 排泄に関するご自身のお悩みがありましたらお聞かせください。

- ・ 夜間頻尿 3～4 回
- ・ 夜間の頻尿
- ・ 夜間の回数が多い
- ・ 夜間のトイレ、尿もれ
- ・ 夜間 2 時間おきに 3 回起きる
- ・ 夜間排尿
- ・ 夜間頻尿になってきました。
- ・ 夜間トイレ 3 回（2 時間ごと）で睡眠不足になっています。いろいろなサプリメントを服用しましたが、効果がありません。
- ・ 夜中 1 回起きます。起きなくてすむ方法があれば知りたい。
- ・ 夜中に 3～4 回起きてトイレへ行く事がいや
- ・ 夜中に 3 回は行きます。
- ・ 夜間頻尿があるのが悩みの種です。1 晩 2 回は行くし、多い時は 5 回くらいある。
- ・ 夜間 2 時 30 分迄に排泄する（夜 5 回）
- ・ 就寝後 5 時間程でトイレのために目が覚めるようになりました。朝 5～6 時頃にトイレに行くと、その後は目が覚めて寝られなくなり、昼食後に眠くなりウトウトしてしまいます。
- ・ 夜心配ごと考えるとねむれず何度も行っている。30 分～1 時間おき 3 回位。
- ・ 前立腺肥大症で通院中。夜中の尿回数が多い。
- ・ 夜中ねむれない時は尿の回数がふえます。つかれてねれた時は回数もへります。
- ・ 夜間の排尿回数が多いので悩んでいる。夜起きることで昼の眠いのがこまる。生活が不規則になる。尿も便も年令が高くなると課題が多くなるのでこまってきます。
- ・ 時々トイレに行くサインを感じない時があり、うっかり忘れています。夜中にトイレに行くのがイヤで我慢してしまうのですが、いけないでしょうか。
- ・ 頻尿
- ・ 頻尿が最近顕著になってきた。→加齢？
- ・ 頻尿、残尿感、切迫感
- ・ 時々残便感があり、ガスがたまる
- ・ 頻尿 昼間 10 回 但し夜間は起きない
- ・ 頻尿（おおむね夜 2 回程度）は治せますか？
- ・ 頻尿夜中 2～3 回
- ・ ひん尿の治療について、又予防について
- ・ 排尿が間に合わず、常時 15cc のナプキン使用。
- ・ 夜間には 1 度ぐらいですが、急に尿意をもよおし失禁することがあります。
- ・ 前立腺肥大症で失禁、床について 1 時間毎にトイレに起きる。
- ・ 前立腺肥大症で色々と困っています。
- ・ 排泄の回数がふえて困っている。

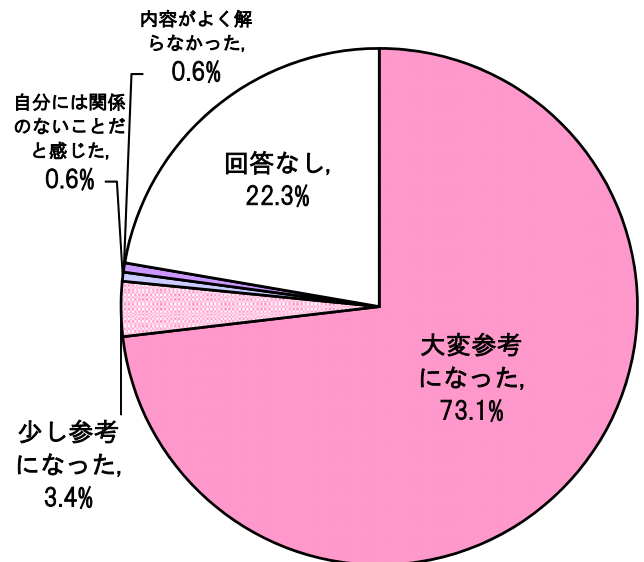
- ・ 晝間トイレに 10 回位行く。水を扱った時に急にトイレに行きたくなる。
- ・ 60 才になったとたんにトイレに間に合わないようになり、底筋運動でだいぶよくなりました。現在 62 才で少し頻尿がふえてきました。
- ・ トイレの回数が少しふえた。終わった後すきとしない。
- ・ 前立腺肥大、過活動膀胱のため夜間に 4 回前後、1 日に 20 回程度の排尿に困っています。問題は排尿後尿がもれること。薬の効果があまりない。
- ・ 私も 82 才なので時々チビります。
- ・ 時々尿もれあり。(腰椎の op (第 3、4) (仙骨部 12 回やっていますので)
- ・ 排尿が 1 時間ごとに 24 回在る。
- ・ 水、紙等扱うと排尿したくなる。水道等です。
- ・ 年齢と共にがまんの時間が短くなった。又トイレに行く時、自分が思っている以上に尿が近く、もれたりする事がある。
- ・ 尿意を感じてトイレに行くまで少量もれがある時があり、予防用パットを使用している。
- ・ 近い。ジョギング、くしゃみ等腹圧がかかると少々尿漏れることがある。
- ・ 時々、クシャミをした時少しもれる事がある。(最近です) 運動する事で部位の筋肉がきたえられたらいいなと思っています。
- ・ クシャミした時や力が入った時等に少々のおもらしが有ること。
- ・ 過活動膀胱の薬を使っているが、効果が少ない。
- ・ 排泄に要する時間がかかりすぎて体を冬場は冷やすぎが心配
- ・ 出るのが遅くなって来た。
- ・ 大、小とも急に便意又は尿意を感じるようになり、公共の交通機関を利用出来なくなった。
- ・ 排尿、排便の処理
- ・ 1 日の大 (→2~3 回) 小便が 10 回前後であること。日中 2 時間以内が多い。
- ・ お薬を泌尿器科よりいただきなのですが、尿がすぐ出るのでおむつで手術と云われ困っています。大便の方も一日一回あるように充分気をつけているのですが、硬くてポロポロだったり便秘で困ります。頑張っています。
- ・ 便秘ぎみ。3 日 1 回平均ぐらいです。
- ・ 便秘がひどく悩んでいます。
- ・ 便秘の関係：飲んだ水分の何%ぐらいが尿として排出されるのか？
- ・ ひん便
- ・ 排尿は順調だと思うが、排便に苦労している。
- ・ 便意が常にあり、腹部膨満感あって苦しい。現在、アミティザー、ビオフェルミン、ガスモチン服用しているが、なかなか排便しない。トイレに 30~40 分座っていることがある。
- ・ 排泄良好です (前立腺ガン→放射線治療→薬カリデックス、注射ユープリン終了 6 ヶ月)
- ・ 私自身は今の所、普通と思っています。
- ・ 外出がしたくない。

【2】 市民公開講座についてお伺いいたします。

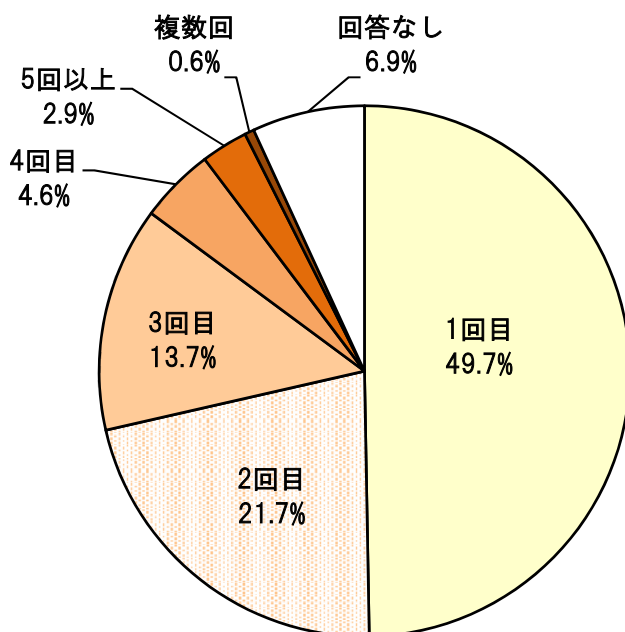
1) 本日の市民公開講座は何でお知りになりましたか？（複数回答あり）



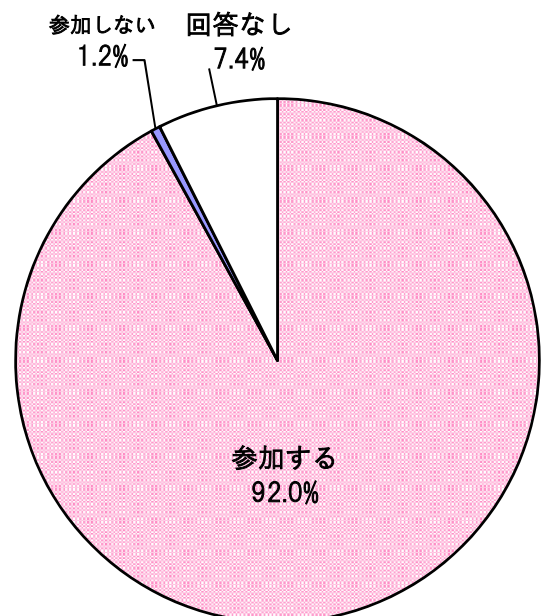
2) 本日の講演はどうでしたか？



4) 今回で泌尿器科関連の市民公開講座は今回目のご参加ですか？



5) 次回もこのような市民講座が行われれば参加されますか？



3) 本日の講演内容で最も興味をお持ちになった点をお聞かせください。

- ・ スロージョギングが万能薬であること
- ・ スロージョギングがベスト
- ・ 走りが効果倍増
- ・ かかとからの着地でなく、指で、飛ぶように
- ・ ジョギングはウォーキングの2倍というお話、非常に興味を感じました。ウォーキングするときとり入れてみます。
- ・ スロージョギング→始めたい”
- ・ 20代のころにこにこペースで走ろう会に参加した(2~3回)ことがあり、先生のお話を聞いてまたはじめようか思いました。
- ・ Slow jogging 運動が尿道括約筋を活発にする。
- ・ Slow Walking はいかに身体に良いかわかりました。田中先生の話に感銘を受けました。
- ・ いろいろの講演を聞きましたが、田中先生は最高です。以前も何度か聞かせて頂いております。語り口が面白いですね。又よろしくおねがいします。有難うございました。
- ・ ウォーキングはしていましたが、スロージョギングがよいことがわかりました。続けてみたいと思いました。
- ・ ウォーキングはむづかしく考えないで出来る事がわかり、少しずつ歩く位で良い事ですぐ出来るのが良かった。
- ・ かかとから歩くと0脚になる(0脚で悩んでいるのでかかとから歩く様努力していた)。今すぐ走りたくなりました。
- ・ ジョギング
- ・ ジョギングについて参考になった。
- ・ ジョギング一件、排尿のこと
- ・ スロージョギング(他7名)
- ・ スロージョギング すばらしい方法を教えていただき有難うございました。たくさんの人に発展させる為に久留米市などでも「スロージョギング講演」を開催してほしいです。
- ・ スロージョギング 聞いていたが、今日話を聞き、自分も生活の中に取り入れていきたいと思いました。本当に良い話をありがとうございました。
- ・ スロージョギング 体をスリムに！体を動かし健康に！
- ・ スロージョギング、スローステップの健康に関する有効性をよく知り得ました。
- ・ スロージョギング→効果が信じられない。ためしにはじめます。
- ・ スロージョギングが、あらゆる病気の原因、健康のために良いということ。
- ・ スロージョギングが健康にとってもよい事がわかりました。
- ・ スロージョギングが健康を保つ為にはいかに大事なことがわかりました。
- ・ スロージョギングが体に良いことがわかりました。田中先生の話がわかりやすかった。
- ・ スロージョギングが認知症予防になる点
- ・ スロージョギングでうつ病が改善するという点です。ありがとうございました。

- ・ スロージョギングさっそくはじめます。現在、市の 65 才からの健康教室で 2 時間の運動やゲームなど週 1 回～5 回でおわります。体幹をきたえることの大切さを教わっていました。(80 才、女)
- ・ スロージョギングです。身体を動かす事に全身の体力を保持できるという事。
- ・ スロージョギングで肌の若かえり、認知症にもすべてに良いと聞いて、さっそく実行しようと思った。
- ・ スロージョギングで父(86 才)の筋力アップが出来るのではないかとと思っています。もともとマラソンを走っていた人なので、スロージョギングを認めたがらなかったのですが、ぜひすすめてみます。
- ・ スロージョギングと健康との関係が良く理解できました。
- ・ スロージョギングのいい点がよくわかり、今日からでもじっこうしようかなと思いました。
- ・ スロージョギングのすばらしさ
- ・ スロージョギングのやり方の説明
- ・ スロージョギングの効果(他 1 名)
- ・ スロージョギングの効果。筋力増強のみならず、うつ等の精神面、認知症にも良いことがわかり、参考になった。
- ・ スロージョギングの効果が楽しく実行してみます。有難うございました。
- ・ スロージョギングの効果とてもわかりやすく実行したいと思います。又、田中先生のユーモアをまじえたお話良かったです。お話全体とても参考になりました。
- ・ スロージョギングの効果はスゴイ！
- ・ スロージョギングの効果を初めて知りました。早速明日から始めます。
- ・ スロージョギングの効用
- ・ スロージョギングの効用にびっくりしました。”かかとをつかない”知りませんでした。
- ・ スロージョギングの講演
- ・ スロージョギングの足の着地点等詳しく教えて頂き有難かったです。
- ・ スロージョギングの方法
- ・ スロージョギングの良さを知りとりくみたいです。
- ・ スロージョギングの良さを知ることができました。私もスロージョギングをはじめていこうと思いました。またたくさんの方に知って頂きたいと思いました。
- ・ スロージョギングの良さ大切さがよくわかりました。
- ・ スロージョギングの話 よかったです。今から頑張ります。
- ・ スロージョギングの話が良かった。
- ・ スロージョギングは 5,6 年前から知っていました。改めてきちんと教えていただきありがとうございました。
- ・ スロージョギングは以前から気になってましたが、こんなにも万能という事があらためてわかりました。日常的にとりいれていきたいと思います。
- ・ スロージョギングやってみます。
- ・ スロージョギングをします。

- ・ スロージョギングはすべての疾患の人にいいのだなと思った。膝を私も痛めたりうつ病ぽくなったりしていたので、今日からスロージョギングを始めようと思いました。家でもできると思います。
- ・ スロージョギングをする事によりいろいろ改善できると知り、少しずつでもよいので日々の生活の中でとりいれていけたらよいと思いました。
- ・ スロージョギングをやってみようと思いました。
- ・ スロージョギングを開始したいと思います。毎日のウォーキングにジョギングを取り入れたいと思う。
- ・ スロージョギングを始めたいと思います。
- ・ スロージョギングを始めてみたいと思った。歩く速さでスロージョギングできれば良い。
- ・ スロージョギングを実行してみようと思っています。
- ・ スロージョギング早速マネをしたいです。スロージョギングはいつでもよい、朝起き座ってるのが一番悪い。
- ・ スロージョギングのすばらしさは是非実施したいと思いました
- ・ たいへん参考になりありがとうございました。始めて見たいと思いました。
- ・ なかなかウォーキングを始められず、家族から”歩けよ”とせっつかれています。今日スロージョギングを始めてみようと思いました。ニコニコペースという言葉がいいですね。とてもわかりやすく楽しくて海馬が少し大きくなったような気がします。
- ・ ニコニコジョギング
- ・ ニコニコペースのスロージョギング初めてみようと思います。今日はありがとうございました。
- ・ ランニング（スロージョギング）がいかに万能であるかという点。
- ・ 以前から興味があったスロージョギングの話が聞けて良かったです。やってみただけでよかったのは、かかとから着地していたようです。頭を柔軟に走れる身体を維持出来るようニコニコやっていきます。
- ・ 運動と脳また他の機能にこの様にきくのかくわしく聞きたいと思った。
- ・ 介護施設で働いています。ステップ運動の効果をわかっているので利用者さんに行っているのですが、なかなか定着せず、どう指導すればよいのか困っています。スロージョギングにも 20 年前より興味があったので、直におききできて本当によかったです。
- ・ 介護老人保険施設で PT をしております。スロージョギング対象者にすすめてみます。
- ・ 軽い運動（ジョギング）で十分に体力回復が可能になることが判った。運動は万能薬である。勿論生活習慣病予防になる。
- ・ 今の主人生活状態そのものでした。車椅子で主人をつれてきて今日の先生のお話を聞かせたかった。うちに帰って話そうと思いますが、きっと本人はわかっている、おれはこれでいいと言ってすねるだけと思われそうです。まだ 77 才、歩いて外に出られる位は元気になってほしいと私は思います。私は大分疲れてきました。
- ・ 今日からスロージョギングを始めたいと思います。
- ・ 参考になりました。ランニング始めます。ありがとうございました。

- ・ 今まで靴のかかと部分が減ってなぜだろうと思っていました。（姿勢が悪いから！） 本日よりスロージョギングで犬の散歩を実施して膝関節症にならないようにしていきたいです。
- ・ 参考になっただけでなく、まだまだやれるという希望をもちました。そんなにむずかしくなさそうだし、こまぎれにでもいいとのことなのでやれそうです。たいへんためになったし、面白かったです。
- ・ 実技をされたら体感できたと思います。
- ・ 実践されている先生のお話は説得力があり、日常生活の中ですぐ活かせると思います。
- ・ 人間はかつて走るようにデザインされていた話。
- ・ 人間は走る動物だった。こまにに走る事にします。
- ・ 全ての体の老人予防としてスロージョギングが良いことを教えて頂き、さっそく自分自身この事を実践してやって行きたいと思います。大変参考になりました。
- ・ 走れなくなったらおしまい！→寝たきりにならない為に
- ・ 適度な運動が効果大であることを再確認しました。
- ・ 田中教授の講演は理解しやすく、大変やる気を起こすきっかけになりました。
- ・ 田中宏暁先生のお話が大変役に立ちそうで、すぐに実行出来そうです。”歩くように走る”いつでも、どこでも”
- ・ 田中先生のスロージョギングの御講演はととてもとてもためになりおもしろかったです。次回も又よろしく御願い申し上げます。
- ・ 田中先生のスロージョギングの話。即、実践します。
- ・ 同じ距離をウォーキングするならスロージョギングの方が 2 倍のカロリーを消費する。すぐに実行します。
- ・ 排尿、スロージョギング、筋力低下に関して
- ・ 非常に興味深く、現在たくさんの健康の情報がでてますが、正確な情報がきけてありがたかったです。
- ・ 膝関節のことでカカトではなく指を使う、タメになりました。スロージョギングは介護予防に役立つのです。
- ・ 武井先生の講演も田中先生の講演も初めてで大変有がたい講演でした。参加できありがとうございました。田中先生のスロージョギングを始めよう！と決心しました。
- ・ 歩くよりにこにこジョギングを絶対実行すると決意した。
- ・ 毎朝食後、田畑回り（30a）を 1 時間程歩いて回っていますが（20 年以上） スロージョギングに変えたいと参考になりました。
- ・ 毎日 1 時間近くウォーキング？（散歩）してるが、スロージョギングの話を聞き、半信半疑ながら実行してみようかと思った。（71 歳）
- ・ 目からウロコのスロージョギング
- ・ 目からウロコのスロージョギング。家内が実施しているのを馬鹿にして居りましたが、今日から始めます。
- ・ 夜間ひん尿の改善法

- ・ 夜間頻尿と死亡率
- ・ 武井先生のおしっこの話、わかりやすくかみくだいて話していただき感謝です。
- ・ 現在前立腺ガンであり、初期であるが、先どうなるかわかりませんので、いろいろと参考になりました。夜おしっこは2回行きます。
- ・ 従来おしっこはガマンしてはいけないと聞いていましたが、先日のTVではガマンして”ぼうこう”を鍛えなければと言ってましたが、どうでしょうか。
- ・ 武井先生の話詳しく聴きたかった。
- ・ 夜間ひん尿はメタボ、すいみん障害他が関係していること。私はメッツ3.5 20才の時です。ニコニコペースでスロージョギングがんばります。
- ・ 両先生のお話どちらも大変参考になりました。質問での回答特に役に立ちました。
- ・ 昼からの講演を聞いていると必ず眠くなるのが（10分くらい）眠りませんでした。ありがとうございました。
- ・ 良いお話を聞かせて頂きました。早速に実行したいと思います。
- ・ 良い話ありがとうございました。
- ・ とても良いお話でした。
- ・ お願い：スロージョギングの資料が小さくてわからない。もっとわかりやすく大きいサイズで支給して欲しい。