

TOPICS



「第9回リビング夏祭りinサンシャインプール」  
 いよいよ7月5日(土)、6日(日)に開催!  
 毎年恒例の大人気イベント「リビング夏祭り」を7月5日(土)、6日(日)に開催します。この2日間は、リビング読者だけの貸し切り! お得なクーポンは9面にあります。

尿もれの現状を知るためのチェックリスト

- ①どれくらいの頻度でもれますか?  
 なし  おおよそ1週間に1回、あるいはそれ以下  
 1週間に2~3回  おおよそ1日に1回  
 1日に数回  常に
- ②どれくらいの尿もれがありますか?  
 (パッドの使用・不使用に関わらず、通常どれくらいの尿もれがありますか?)  
 なし  少量  中量  多量
- ③どんな時に尿がもれますか? (あてはまるものを全てチェックしてください)  
 なし (尿もれはない)  トイレにたどり着く前にもれる  
 咳やくしゃみをした時にもれる  眠っている間にもれる  
 体を動かしている時や運動している時にもれる  
 排尿を終えて服を着た時にもれる  
 理由が分からずにもれる  常にもれている
- ④尿もれのために、毎日の生活がどれくらい損なわれていますか?  
 まったくない 少 結構 非常に  
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

※○=骨盤底筋体操や膀胱訓練などで改善する見込みがある  
 ●=骨盤底筋体操や膀胱訓練などでの改善は難しいため、受診がおすすめ



快適な生活を あきらめない!



命にかかわる病気ではないけれど、日常生活に差し障りがあり、精神的苦痛を伴う症状「尿もれ」。今回は女性の「尿もれ」について、北九州総合病院・ウロギネ(※1)センターのセンター長で、「NPO 女性骨盤底の健康とQOL(※2)を考える会」理事長の野村昌良先生に教えてもらいました。

※1=婦人泌尿器科のこと。泌尿器科(urology)+婦人科(gynecology)の造語 ※2=生活の質(Quality of Life)

尿もれとは...

自分の意思とは関係なく尿がもれてしまい、社会的・衛生的に支障を生ずるものと定義づけられている症状を指します。女性の3~4人に1人が経験すると言われるほど、頻度は多いようです。

尿もれの3タイプ

①切迫性尿失禁



最近おしっこが近くて困っています。夜中に2回は必ずおしっこに起きるよう…。また、水仕事などをすると突然行きたくなり、間に合わずに尿もれすることも。以前は「行きたい」と思ってから少しは我慢できたのですが、今は我慢できません

A子さん(70歳)の場合

【原因】膀胱の筋肉が硬くなって収縮しにくくなることで、状態が不安定になるため。自分の意志に反して膀胱が勝手に縮み、尿もれが起こります。最近では、骨盤底筋(2面参照)が緩み、膣から膀胱や子宮が下垂する「骨盤臓器脱」も大きな原因として注目されています。

【治療方法】切迫尿失禁のポイントは、「間に合わずに尿もれる」「おしっこが近い」という点。このタイプは、骨盤底筋体操や膀胱訓練(2面参照)などでの改善がなかなか見込めません。病院での薬治療がおすすめです。

また、骨盤臓器脱が原因となっている場合は、その治療・手術が必要になることもあります。

②腹圧性尿失禁



ちょっと太り気味ですが、大病をしたことはありません。今の悩みは、咳、くしゃみ、立ち上がった時の尿もれ。昔からたまにありましたが、最近では週に3~4回と頻度が増えたため、パッドを付けています

S子さん(54歳)の場合

【原因】

尿道を支える筋肉「骨盤底筋」が緩んでいるため。尿が溜まっている時に、咳、くしゃみ、大笑い、運動、急に立ち上がるなどの行為で腹圧がかかると「ちょろっ」ともれてしまうのが特徴。①と同様「骨盤臓器脱」を合併していることもあります。

【治療方法】

このタイプは、尿道を支えている骨盤底筋を強くするための治療が必要。軽い症状の場合は、骨盤底筋体操や膀胱訓練で改善が見込めます。しかし、それで改善しない場合は、骨盤底筋を強くする薬というものはないので、手術になります。

また、骨盤臓器脱を合併している場合は、その治療・手術が必要になることもあります。

③混合性尿失禁

①と②の両方を併発しているタイプ。原因は①②と同様ですが、治療方法は症状に合った方法を病院で相談してください。

女性に多いのは

②の「腹圧性尿失禁」

女性では、腹圧性尿失禁が最も多く63%。続いて混合性尿失禁が24%、切迫性尿失禁が13%。腹圧性、混合性を合わせると87%となり、最も多いタイプの尿失禁となります。



ウロギネセンター長 野村昌良先生

どのようにしたら治療した方がよいか、とよく質問されます。その答えは「尿もれやおしっこが近いのがいやだな。スッキリしたいなあ」と感じるようになったら、尿もれの別れは、一歩踏み出す勇気です!

**七夕無料ビュッフェ 試食・見学会**  
 7月5・6日(土・日) 13時~15時

予約なし 当日参加可

施設の見学にお越し頂いた方にビュッフェランチをご提供致します。是非お越し下さい。

メニュー  
 パスタ・肉・魚・ピラフ  
 パン・サラダ等

住宅型有料老人ホーム **生活倶楽部ウイズ長丘Ⅲ**  
 住所: 福岡市南区長丘3-4-13(長丘小入口近く)  
 お問い合わせは 092-541-8800

2面では、女性に多い腹圧性尿失禁の改善を図る体操や、頻尿対策の訓練を掲載

**大川家具 夏祭り産地直売会**  
 増税後も価格に挑戦中!! 入場無料  
 ◆開催期間:平成26年7月19日(土)~21日(祝)

御婚礼 御新築 衝撃プライス  
 リフォーム 買い替え **80%OFF**  
 ◆主催:ビッグハート ◆後援:大川家具協会の会

2000坪のフロアに5,000点大展示  
 ソファー・ダイニングボード・ダイニングセット  
 ペット・OTVボード・チェスト・風呂など

100万円以上ご成約の方に **モダンプレゼント!**  
**ハワイ5日間の旅へお招待!**

50万円以上ご成約の方に **モダンプレゼント!**  
**釜山 豪華観光ツアーへお招待!**

30万円以上ご成約の方に **モダンプレゼント!**  
**古湯温泉「IONCRI」1泊2食の旅へお招待!**

20万円以上ご成約の方に **モダンプレゼント!**  
**博多マリエラ ディナークルーズへお招待!**

お申し込み・お問い合わせ  
 [2,000坪のフロアに5,000点を大展示]  
**大川家具 御売センター ビッグハート**  
 リビング福岡係  
 ☎0942-52-1001  
 FAX 0942-52-1031  
 info@ok-bigheart.com

〒833-0043 筑後市庄島437  
 営業時間/10時~18時 休み/水曜日  
 八丈ICより国道442号バスを大川方面に直進し、  
 高江交差点左折1.5km先瀬久交差点を左折500m先右側

ハガキ FAX メール  
 ①住所 ②お名前 ③電話番号 ④来店予定日 ⑤ブランド・ご希望・一般家具 ⑥必要な時期、月ごころを明記の上、お申込み下さい。

入場券、地図、租券をお送りします

①キャッシュバック(お申込1,000円) ②但し50,000円+税以上ご購入の方に限ります  
 ③来店者全員に租券プレゼント  
 ④配達料・組立て費・搬送料  
 ⑤お買い上げに際しては1件3,000円+税  
 ⑥但し福岡市内に限り、他県はのぞく  
 ⑦お申し込み後、お申し込み料金をいただきます  
 ⑧関東・関西地区、その他も別途送料にて承ります  
 ⑨お買い上げ同等品の高価な家具引き取り無料(期間限定)  
 ⑩但し50,000円+税未満の商品は対象外とさせていただきます  
 ⑪スチール商品は引き取りできません  
 ⑫配達時での申込みは有料とさせていただきます  
 ⑬10日以内まで金利・手数料無料  
 ⑭但し100,000円以上お買い上げの方に限ります  
 ⑮送料・印税をご負担ください  
 ⑯お買い上げ商品は6ヶ月間お預かりいたします  
 ⑰アフターサービス1年間保証(自己責任を除く)

7大特典

◆ソファ(輸入品~国産品大展示)  
 1 ファブリック・カバーリング 5色対応 2P@57,000円 3P@73,500円  
 2 カバーリング・コイルスプリング 1P@93,000円 2P@135,000円 3P@175,000円  
 3 イタリー重綿車張り 2色 2P@182,000円 3P@220,000円  
 4 国産品 フェザー入カバーリング 4色 2P@179,300円  
 5 天然木バイン材 2色対応 80cm@62,400円 1200P@105,400円  
 6 脚置ラッチ付 引出し・スライド 60cm@147,000円 1500P@246,750円  
 7 ミストガラス 飛散防止ガラス 101cm@172,000円 1400P@234,000円  
 ◆ベッド(サータ・シーラー・フランス・他 大展示)  
 7 アンダーBOX付、マット付 2色 2P@65,200円 3P@75,000円  
 8 アンダーBOX付、マット付 フランスベッド付 2色 2P@95,800円 3P@113,000円  
 9 フランスベッド付 2色 2P@90,000円 3P@96,000円  
 10 LEDライト・コンセント付 3ゾーンボックコイル 2色 2P@157,000円 3P@180,000円  
 ◆食卓(品そろえ地域No.1)  
 13 天然木 135巾5点 @82,000円 29,500円  
 14 ホワイトウッシュ仕上げ 135巾5点 @100,800円 45,800円  
 17 ラモ材・UV塗装 2色 180巾7点 @236,900円 110,000円  
 18 ニレ材 200巾7点 @382,400円 154,300円  
 ◆ウォールナットシリーズ  
 29 ウォールナット突板、引出内部桐材・アリ組 105巾@98,400円 29,800円  
 30 オークシリーズ  
 29 オーク無垢材(節アリ)、引出内部桐材 100巾@123,190円 49,800円

介護旅行・外出支援サービスで、気兼ねなくお出かけ

例えば年に一度の墓参りや、孫の結婚式、家族みんなで記念旅行など、「この日だけは、どうしても一緒に出かけたい」という時に助けてくれる「介護旅行(外出支援)サービス」を紹介します。



外出の様子(あ・える倶楽部提供)

以下の2社では、介護・看護系の専門知識をもつスタッフが、旅行や外出を全面的にサポート。旅行の手配も頼めるので、一括して任せることができる



のも特徴です。移動のほか、外出先での食事や入浴介助も対応してくれるので、家族が介護にかかりきりになることなく、旅行や外出をみんなで楽しめます。介護する側もされる側も気兼ねなく、大切な思い出づくりをサポートしてもらいましょう。

■あ・える倶楽部
看護・介護系の資格を保有し、旅の業務知識と必要な訓練を受けた「トラベルヘルパー®(※)」が同行。全国対応可。 ※民間認定資格
HP = http://www.aelclub.com/

■NPO 法人あすも特注旅行班
オーダーメイドの旅行に、看護師や理学療法士などが同行。介護福祉士や医師などの同行も可能。
HP = http://asumo.fukuoka.jp

DATA 問い合わせは、あ・える倶楽部(☎03-6415-6480)、NPO 法人あすも特注旅行班(☎092-980-1235)へ

暮らしの便利帖

浴衣はきちんと着ても、時間がたつと着崩れるもの。そのままにしておくと、せっかくの浴衣美人も台無し。あつという間にきれいになる着崩れの直し方を紹介します。コツを覚えて、この夏、安心して浴衣を楽しみましょう。

【えり元が広がった時】

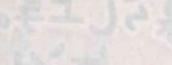
①下前の延長線にあるおはしりを引くようにします。



②上前の延長線にあるおはしりを軽く引きます。



③前のおはしりを引っ張ると衣紋(えもん)が詰まる場合があるので、後ろのおはしりを左右に引き、尻にシワが寄ってないかチェックしましょう。



今回のテーマ 浴衣美人をキープ!

着崩れの直し方

【裾が下がった時】



腰ひもに両手を入れ、上前を少しずつ上げ、長くなった分を腰ひもの上に入れて調整します。

【帯がきつい時】

帯の上側と下側をそれぞれ前に引いて、緩みを入れます。

【帯が緩んだ時】

タオルハンカチなどを畳んで、帯の下に挟みます。



夏は楽しい行事がいっぱいです。そんな時、浴衣が着たくりますよね。美しい浴衣姿のポイントは清涼感です。暑苦しく見えないように心掛けましょう。



装道礼法まの学院福岡校 教授 安東ヒサ子さん
http://www.sodo.or.jp

Present

商品に関する問い合わせは、DAMA LEATHER(☎092-834-6169)へ



左がストラップ

ピンクリボングッズを10人に

乳がん検診啓発のピンクリボン運動の一環として、革工房・教室「DAMA LEATHER」と、Fukuokaピンクリボン実行委員会のコラボグッズ「ピンクリボンブレスレット」と「ピンクリボンストラップ」ができました。「検診率が低い福岡で、少しでも啓発運動になれば」という思いのもと、ピンクリボンのイベントでも販売されています(売上の一部は寄付)。今回、いずれかを10人に。

応募先 〒810-8585 西日本リビング新聞社
「リビング福岡 6/28号プレゼント」係(住所不要)
もしくは、http://www.livingfk.com/
(ホームページから応募の場合、初回は会員登録)
必要事項 ①賞品名「ピンクリボン」②住所③氏名④年齢
⑤電話番号⑥最近のリビングで印象に残った記事と理由
締切 7月6日(日) ※消印有効

認定NPO法人「J・POSH(ジェイ・ポッシュ)」は、「乳がん」で悲しむ人を無くしたい!という思いで2002年に発足し、2003年にNPO法人認定を受けた市民団体。乳がんの早期発見・早期治療を目標に正しい知識の啓発を行っています。
誰でも簡単に乳がん検診の受診へ意識を高めて。
http://www.j-posh.com/exam)が平成25年からスタート。検定を受診することで、乳がん検診の受診へのきっかけにしてほしいという趣旨です。
現在は入門コースのみ受験でき(問題は自己検診の方法や、自治体が行う住民健診の年齢対象など)、基礎、発展コースも公開予定。1コース20問(選択式)、70点以上が合格です。
全問解答後に合格が分かり、採点後に正解と自分の解答、知っておきたい答えの解説を見ることが出来ます。分からなかつ



知る・乳がん

サイト上で無料で受験、乳がん検診の受診への意識を高めて。

「J.POSH ピンクリボン検定」

入門コース

問題は20問。その一部を紹介します。

- 【第1問】 乳がんは、触れることのできるがんです。( )の自己検診が早期発見に有効です。
①年に1度 ②2年に1度 ③月に1度
【第2問】 乳がんと診断された人の内、( %)以上は、自己発見であると言われています。
①10% ②50% ③90%

- 【第3問】 欧米の乳がんの検診率は70%以上ですが、日本では( %)です。
①約25% ②約50% ③100%
【第4問】 乳がんの発症が一番多い年齢は( 歳代)です。
①60~70歳代 ②20~30歳代 ③40~50歳代
(答え) 第1問③、第2問②、第3問①、第4問③

※ J. POSH奨学金まなび® 保護者が乳がんで亡くなった、または闘病中であり、経済的に就学が困難な高校生を対象に奨学金の給付を行っている。奨学生募集の詳細は、J.POSHホームページで、http://www.j-posh.com

幸せになるグルメ

大切な人と楽しい時

「24周年記念ランチコース」2400円が登場! リビング読者は10%オフに

天神 華都飯店 (シャトーハンテン)
☎092(716)7760 福岡市中央区天神2-7-6 DADAビル7F

北京料理と四川料理をベースに、素材の味をいかした体にやさしい本格中華料理が味わえる「天神 華都飯店」。深い海を思わせるブルーで統一された店内は、慌ただしい日常を忘れさせてくれるような、贅沢で落ち着いた空間。くつろいだ気分で食事を楽しめます。全80席で、6人から最大20人まで収容可能な完全個室も3部屋完備。大切な日を彩る食事の際にも、利用したいですね。

◆オープン24周年を記念した特別ランチコースが登場
今年で24周年を迎える同店が、日頃の愛顧に感謝の気持ちを込めて、お得な特別ランチコースを用意してくれました。
3種前菜盛り合わせにはじまり、中華料理の定番「フカヒレスープ」、爽やかな酸味と独特の食感がクセになりそうな「海老とイカのあっさり梅ソース炒め」、牛肉のうま味が凝縮された「冬瓜と牛肉のやわらか煮込み」、具材が繊りなす絶妙な味わいのスープが口に入れた瞬間にあふれる「上海小籠包」、干し貝柱と蟹の風味がいた「干し貝柱入り蟹炒飯」。デザートに「マンゴープリン」もついていて、2400円! この機会、見逃せません。

24周年記念ランチコース(2400円)
3種前菜盛り合わせ・フカヒレスープ・海老とイカのあっさり梅ソース炒め・冬瓜と牛肉のやわらか煮込み・上海小籠包・干し貝柱入り蟹炒飯・マンゴープリン
■24周年記念ランチコースを予約した人は、予約時に「リビング福岡を見た」と伝えると、合計飲食代から10%オフに
※7/1(火)~31(木)の期間限定



「24周年記念ランチコース」イメージ



深いブルーで統一された、贅沢な空間

「これからモクオリティーの高いお料理と、より良いサービスを目指してまいります」と同店店長。楽しみですね。

◆リビング読者はさらにお得に!
さらに、リビング読者のためだけに嬉しい特典を用意してくれました。「24周年記念ランチコース」を予約する際に「リビングを見た」と伝えると、合計飲食代から10%オフに。早速予約をして、家族や友人と優雅なランチタイムを楽しみましょう!

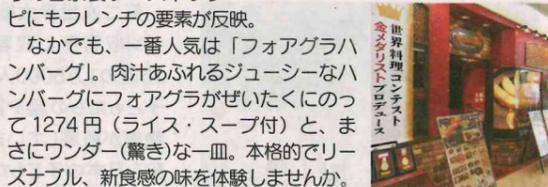
働午前11時~午後3時(同2時30分OS、コースは同2時OS)、午後5時~同10時30分(同9時30分OS、コースは同9時OS)
http://www.jrfs.co.jp/shato-hanten/

料理の金メダリストプロデュースの店

ワンダークリル ゆめタウン筑紫野店
☎092(408)6466 筑紫野市針置東3-3-1 1F(◎あり)

ふわふわやわらか、食感のステーキ&ハンバーグが自慢の「ワンダークリル」がゆめタウン筑紫野店に初出店。メニューは世界料理コンテスト・トルクセンブルグ大会で金メダルを受賞した増田百郷さんがプロデュースに関わっています。仕込みで3日かけるなどこだわりの自家製ソースやレシピにもフレンチの要素が反映。なかでも、一番人気は「フォアグラハンバーグ」。肉汁あふれるジューシーなハンバーグにフォアグラがせたくにのって1274円(ライス・スープ付)と、まさにワンダー(驚き)な一皿。本格的でリーズナブル、新食感の味を体験しませんか。

見て、食べて驚く!「フォアグラハンバーグ」



リビングクーポン
ワンダークリル
■626円以上注文(税込)でドリンクバーサービス
※1枚で1グループ有効、他特典併用不可
有効期限/H26年7月末日



働午前11時~午後9時/休無休
※ゆめタウン筑紫野本館1F飲食街
http://wondergrill.jp.n.org/