

# YUJIN - 結人

ストーマをお持ちの方のための  
ライフスタイルマガジン 新装創刊号！

ご家庭で実践!お手軽体操

宮崎看護師のお悩み解決コーナー

私の街の装具屋さん  
株式会社 エム・ピー・アイさん

巻頭インタビュー  
芝崎由美子さん



# 新装創刊したYUJIN - 結人では、 「人と人を結ぶ」という コンセプトをより強くし、オストメイト のご活躍を、バトン形式で紹介して いく予定です。

初回はコロプラストのモデルとして応募して下さった  
芝崎由美子さんの手記をご紹介します。

## "色鮮やかなタラコ!!!これがストーマ!?"

2年前の9月、入力中にお尻を流していたら、指先に何かがありました。生研の結果は【低分化肛門管腺癌】。オペ後、私のお腹の上に、何かがちよこんと乗っていました。色鮮やかなタラコ!!!これが、ストーマ!?!たらちゃんはデリケー

トです。文句はひと言も言いません。痛みもありません。時々、動きます。ブーブーと会話に参加します。たらちゃんとの生活は、手術前に思い描いていたほど、悪いものではありません。



退院後4か月目に、妹さんと訪れたNYにて。

## "ウブントウ\*私を支えてくれたもの\*"

癌、入院、手術と次々と予期せぬ出来事に遭遇した時、多くの方が力になってくれました。通院のたびに夜明け前から車を走らせてくれた両親、家計の援助や栄養のある手料理をさし入れてくれた姉たち。退院1ヶ月後、50歳の誕生日は甥の手作りケーキで祝いました。

4ヶ月後、妹が仕事の関係で行くニューヨークに同行させてくれました。趣味の森林ボランティアや、トライアスロン仲間には優しい言葉で励まされました。オストメイトになったことで、素敵な方々との出会いがありました。ウブントウは、手術の前後からなぜだか

急にアフリカが気になり始め、その時に知った言葉です。意味は、人は人の間にあって人である。

## "勝手にスマイルラン"

サンプルを検索していた時、オストメイトで富士山に登頂した女の子のブログに行き当たり

ました。そちらで紹介されていた、静岡のオストメイトの方とレーナーの出会いの話にいた

く感動しました。私も、仕事を続けるためにも日常生活を疲れずに送るための



体力づくりから始めなければなりません。意を決してトレーナーの方にお便りをし、トレーニングが始まりました。初回の運動指導の翌日には、もう走れそうな気になっていました。

戦後間もない頃、相模原の米軍キャンプから大分の児童福祉施設まで、1320kmを2週間で歩き通した兵士の実話がありま

す。子どもたちから雨漏りのしない建物が欲しいと言われた兵士は、1320kmを2週間で歩き通すのと引き換えに掛け金を募る記事を新聞に載せました。その兵士の意向を受け継いで、児童虐待防止スマイルランが開催されていました。私には全行程を2週間で歩き通すことはとうていできませんが、この話を

聞いて、身体が動き出しました。今はまだ、東海道の途中です。この先は、熊野古道や、四国のお遍路さんもしながら、アーン少佐の足跡を辿って、最終的には別府まで行きたいと思っています。この記事を読んだ方が、どこかで私を見かけたら、声をかけてくださったらうれしいな～☆

## 宮崎看護師のお悩み解決コーナー

**Q** 赤いポツポツが出る時があり、入浴すると消えるのですが、放っておいて良いですか？  
(匿名希望)

**A** 赤みが出た場合は病院に行く事をお勧めします。多くの方が、肌トラブルや漏れは日常的に起きるものと思われていますが、実はそうではないんです。良い肌状態を保ち、装具の剥がれや漏れを防いで、装具を定期的に交換できるサイクルを作ることが重要です。

肌の赤みやかゆみが続く場

合、漏れが起きたり、装具を着けられなくなる可能性もあります。是非医療機関で受診し、対処法と共に装具や使用法の確認をする事をお勧めします。(最寄りの医療機関がわからない場合は、日本創傷・オストミー・失禁管理学会のホームページで調べていただく事も可能です。

<http://www.etwoc.org/stoma.html> )

WOC(皮膚・排泄ケア認定看護師)の宮崎あずささん



### ここがポイント!

多くの方が、肌トラブルや漏れは日常的に起きるものと思われていますが、実はそうではないんです。

# 株式会社 エム・ピー・アイさん

新しい YUJIN- 結人では、オストメイトの皆さまに関わりの深い装具店や看護ステーション、ツールなどを毎号ご紹介していく予定です。

## 私の街の 装具屋さん



初回は1983年に創業、東京23区を中心に幅広く活動されており、ホームページを通じて全国の方へストーマ用品の情報を発信されている装具屋、株式会社 エム・ピー・アイさんです。

お店の紹介

住所：東京都港区三田1-2-16プラザ麻布ビル1F

ホームページ：<https://mpi-store.com/>

今日は、18年前からエム・ピー・アイさんに通われている久永 清さんと、オストミー事業部リーダーの 関口さんにお話をうかがいました。



久永さん

エム・ピー・アイ  
スタッフ

エム・ピー・アイさんとのご縁が始まったのは、1997年です。偶然にも、妹の嫁ぎ先の隣の家が、当時ご自宅で開業されていたエム・ピー・アイさんだったんです。今の店舗も私の家から近いので、こちらに商品を取りに来るのを楽しみにしています。社長の奥さんには当初からお世話になっていますが、スタッフの皆さんもいつも明るく接して下さいます。この地域に住んでいる私の仲間は、ほとんどエム・ピー・アイさんで買われていますね。仲間内で「こんな商品が出たらしい」と聞き、エム・ピー・アイさんに問い合わせると、快く対応してくれます。とても安心できるお店です。



オストミー事業部  
リーダー関口さん

今でも朝のウォーキング、地域活動、ボランティア等、とても活動的な久永さん。ご来店の際には「奥さんはお元気ですか?」とお気遣い下さいます。私たちも元気な姿を拝見できるのを、毎回楽しみにしております。

私たちにはストーマ用品専門店として30年の販売経験をもとに、病院様・WOCN/ストーマケア従事者様、メーカー様、福祉事務所様との連携を大切に活動しております。今後もお客様へ、ストーマライフ関連製品のトータルコーディネート、そして身近な相談窓口として「安心」をご提供してまいります。

～ストーマライフをより「快適」に、少しでも「HAPPY」に、たくさんの「笑顔」のために!～



# ご家庭で実践！ お手軽体操

現在お使いの装具を快適に使い続けるためにも、体形の維持は重要です。体力を維持して、生活の質(QOL)を高めていけると良いですね。

ご紹介いただくのは、巻頭で手記をご紹介した、芝崎さんがトレーニング指導を受けている、パーソナルトレーナーの野島さんです。

野島さんと芝崎さんは、お二人をつないだもう一方のオストメイトと、8月の沼津トライアスロンにリレーで参加される予定です。

パーソナルトレーニングジム Kenz 9:00~23:00  
(年中無休)  
〒107-0052 東京都港区赤坂6-9-13 ラファエロ氷川坂  
スペースB  
<http://kenz-gym.com/>



～各ポーズを1分間維持出来るように繰り返し行いましょう！～

**ステップ 1**

悪い例

①肩の真下に肘を置き脚を伸ばし身体を真っ直ぐにした状態を維持。腰を上げ過ぎたり下げってしまうのはNG! 身体を一直線に保ちます。

**ステップ 2**

簡単バージョン

②横向きの状態から肩の真下に片肘をついて、身体を起こし斜め真っ直ぐにした状態を維持。骨盤が前後に傾かないように注意。難しい場合は足を曲げた状態でを行い慣れてきたら足を伸ばしましょう。

**ステップ 3**

③仰向けの状態で両手のひらを天井に向け、膝をたてます。膝の幅は腰幅に。お尻をあげてから身体を真っ直ぐにした状態を維持。

※ステップ2と、ステップ4は、反対側のポーズも行いましょう。

**ステップ 4**

良い例 悪い例

④片足立ちの状態では身体の全面に手と足で対角線を構えます。逆の手は腰に添えましょう。倒れない様にバランスを取りながら肘と膝を身体の全面でくっつけてから元に戻して行きます。手と足を身体を反るように後方に引きます。身体を反って行うのがポイントです。

## 野島さんからのメッセージ

皆さんはじめまして。パーソナルトレーナー野島 賢です。祖父がオストメイトであった事、兄が障害者である事から、健全者へ向けたトレーニングだけでなく、お身体に疾患を持った方や医師から運動は困難だと診断された方に対しての体型維持、体力向上、健康増進を目的としたトレーニングを考案・提供させて頂いております。

また重度疾患・障害をお持ちの方をサポートする側の方達へのメンタルケアも含めたトレーニングも必要だと考え、それぞれにトレーニング指導をさせて頂いております。

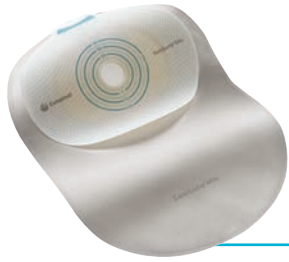
オストメイトの方は腹圧のかかる運動が厳禁となりますが、腹圧のかけ方、トレーニングの仕方を工夫する事で身体能力の向上・体型維持が可能となります。運動をしなければ身体は退化して行き自力歩行すら困難になります。医師からは

適度な運動を勧められますが、その適度な運動を指導出来る方が居ないのが現状です。

今回の体幹を鍛えるエクササイズは、ウエストの引き締め、歩行動作の改善、姿勢改善、ヘルニア予防・改善に効果があります。初めは5秒しか出来なくても、繰り返す事で10秒、30秒と出来るようになってきます。1分間出来るようになりますら同じエクササイズを2セット行ってみましょう。

トレーニング効果が出てくると、身体の動きが快適に感じられるでしょう。気持ちも前向きになりポジティブな思考が増えてきます。笑顔が増え目線も上を向きます。どの様な状況でも前を向いて歩く事、それが人生の歩き方だと僕は祖父に教わりました。皆様に実践して頂けたら嬉しいです。

SenSura®Mio



# 創刊記念プレゼント！

今回センシュラミオのサンプルを申し込まれた方に  
期間限定でアクセサリキットを差し上げます。

## センシュラミオの特長

特長 1 | さまざまな体の動きにフィットする  
伸び縮みすることで、よりお腹に密着しやすい皮膚保護剤を使用



特長 2 | より目立たないストーマ装具  
なめらかな肌触りで、薄い色の衣服を着ていても  
目立ちにくいライトグレーの布地を使用

特長 3 | ガスによるストーマ袋の膨らみを抑える  
より目詰まりを起こしにくいフィルターを使用

### オストメイト体験談



「違和感なく体を曲げたり、  
くの字になったりとか  
気兼ねなくやれるかなと  
思います。」

チエさん  
2014年コロストミー造設

### アクセサリキットのご紹介

- ・ブラバモルダブルリング
- ・デオール消臭潤滑剤
- ・ブラバ粘着剥離剤
- ・ブラバパウダー
- ・ストーマケアと暮らしのハンドブック
- ・ストーマ手帳



#### 【お申込み方法】

左ページのお申込みハガキにご記入いただき、  
保護シールを貼付の上で郵送ください。  
または、下記のウェブページにて必要事項を  
ご記入ください。

[www.coloplast.co.jp/yujin](http://www.coloplast.co.jp/yujin)

オストメイトのための  
ライフスタイルマガジン

YUJIN-結人

通巻1号