

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

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

お役立ちツールのご紹介

巻頭インタビュー

宮崎 浩さん



「人と人を結ぶ」をコンセプトに、 バトン形式でオストメイトのご活躍を 紹介していくコーナー

今回は、創刊号の芝崎さんからのご紹介で、
宮崎 浩さんのブログの抜粋をご紹介します。

(宮崎さんのブログ: ついてーる元気堂 ameblo.jp/genkido-0053)

"生活習慣や食生活から自分が呼び寄せたもの"

僕は平成21年2月、満50歳の時に進行性の直腸癌になりました。癌と診断された時、生活習慣や食生活から自分が呼び寄せたもの、癌の苦しみを経験するのも“学び、運命だ”と変に悟っていました。最善の方法は、直腸(肛門)と大腸の一部を切除し、人工肛門を造設するというものでした。僕は拒否し続けました。介護保険のケアマネージャー、運営するリハビリ型デイサービスの機能訓練指導員という仕事

柄、オストメイトがどれだけ辛いかわかる。また周りの人達も介護が大変かをよく知っていました。緩和病棟に行くと思った時、奥さんがポツリと「今、お父さんが死んでしまうと私悲しいよ・・・。」この一言で手術を受ける決心をしました。術後は身体中が浮腫み、ヘルニアを併発して筋力低下から歩行も困難になりました。醜い身体になった自分を許す事が出来ず「うつ病」も併発しました。



2014年8月
ベストボディジャパン東京大会にて

"喜んでくれる人達の為、全力を出そう"

ベッドの中で、命=身体と気付きました。命を大切にという事は、身体を健全に養う事!ダンベルを振り回し、ベッドの柵を持ってスクワット。食事も糖質ゼロの一日一食に変えたところ、自分に合っていたのか浮腫みがとれ、仕事に復活できました。

3年目から、出張して下さるパーソナルトレーナーを探しました。公共施設(トイレ、シャワー、着替え)を使えず、マシンなどを汚してはいけないとジムは断念しました。(結人お手軽体操の)野島賢先生だけが快く引き受けてくれました。身体が変わり自信がついた頃、先

生からベストボディジャパンに出場との提案がありました。「だって出来ないとか、どうせダメだと言うのは幻で、心が作り出した壁です。トレーニングは身体を変えるだけでなく心の壁を突破する為にしているのです。一緒に頑張りましょう。」そして2014年4月。横浜大

会のステージに立つことができました。予選で敗退しましたが、日本オストミー協会の機関誌に、僕と賢先生のトレーニングとベストボディジャパン横浜大会の記事を載せていただきました。全国からたくさんの応援メッセージを頂き、自分の心(魂)、身体を通して喜んでくれる人達がいる事に気付

きました。“喜んでくれる人達の為、僕は全力を出そう。”東京大会では、ファイナルまで進む事ができました。そしてこの度、ケトジェニックダイエットアドバイザーの検定に合格することが出来ました。健康な身体を作り維持するには、食と運動は車輪の両軸だと思っています。使う

命と書いて使命。オストメイトの一臨床家として「障害があっても高齢であっても楽しく元気に生活できる身体づくり」を自分の体験を通してお伝えさせていただく事が、僕の使命だと思っています。

(*公共施設の使用に関しては、各施設までお問い合わせください。)

"素晴らしい人に囲まれて僕は幸せです"

賢先生との出会いと激熱指導、家族、応援してくれるスタッフ、友人、オストメイトの方々に感謝!素晴らしい人に囲まれて僕は幸せです。生きていて良か

ったと思っています。そして、支えてくれる大切な家族を頭に浮かべ、いつも自問しています。「あなたには大切な人がいますか?」「その人達は笑って

いますか?」「あなたはその人達の笑顔の為に命をどう使いますか?」

宮崎看護師のお悩み解決コーナー

Q 寒いと装具の貼り付き方が弱い気がします。なぜでしょうか?
(読者からのお問い合わせ)

A 読者の皆さま、明けましておめでとうございます。今年も皆さまのご質問に、できるだけわかりやすく答えていければと思います。さて、今回のご質問ですが、冬場などの寒い時期は、装具自体の温度が下がり、装具が皮

膚になじむ温度まで上がるのに時間が必要になるので、貼り付きが悪いと感じるのかもしれない。外来受診に来られる患者さまからも、時々このようなご相談を受けるのですが、装具の保管場所を工夫して、装具自体の温度が下がらないようにお勧めしています。例えば、トイレに装具を保管されている方もいらっしゃるのですが、エアコンの効いた室内などにあらかじめ移動させておくとういことと思います。外出先で装具を交換する場合は、服の中などに入れて、肌

温度に近い状態にしておくとう温める手間が省けます。ですが、面板にとって高温や乾燥は禁物です。ドライヤーなどで温めてしまうと、逆に貼り付かなくなる場合もありますので注意してください。



WOC(皮膚・排泄ケア認定看護師)の宮崎 あずささん

*このコーナーでは、「そんな事できないと思っていた」「当り前の現象だと思っていた」というご意見をいただきがちな内容のご質問に、「工夫すれば大丈夫」というメッセージを込めて答えさせていただいております。個人差がありますので、疑問がある場合は必ず最寄りのストーマ外来を受診してください。
*宮崎看護師が誌面の外で直接皆さまのお悩みに回答する事はできません。ご了承ください。

ご家庭で実践！お手軽体操

前号のお問い合わせハガキで「お腹周りが気になる」というご意見をいただきました。お腹周りの状態の変化は、今まで問題なく使えていた装具の見直しにつながります。そこで、今回は野島さんと巻頭インタビューにご登場いただいた宮崎浩さんに、腹筋やウェスト周りを強化する体操をご紹介します。

宮崎さん談：(野島さんは)一般の人と比べ強い腹圧をかけられないため、高重量を扱うことができない僕を一度も叱る事なく、いつも笑顔で「素晴らしいです!」「今のは、いいです!」「その調子!」と元気付けてくれ、私の身体は(野島さんとお会いした3年前から)ドンドン変わっていきました。

野島さんからのメッセージ

皆さんこんにちは。

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させて頂いております。



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>

腹筋の強化とウエストの引き締めにも効果的な運動

年末年始の食生活の乱れなどで「お腹周りが気になる!」という方は実践してみてください。

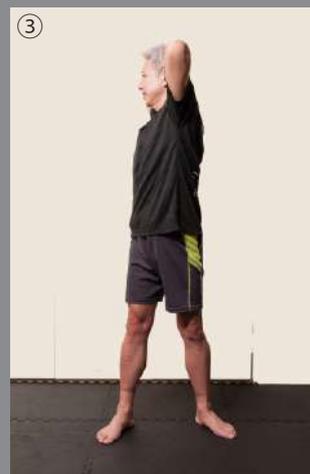
ステップ 1



① 頭の後ろで指を組み、胸を張り骨盤をまっすぐ固定させて立ちます。足幅は腰幅程度に開き、目線は正面へ向けます。



② 踵が床から浮かないように、ひねる側の横腹(写真では左)に力を含めながら腹部をひねります。肘が身体の正面を向くまでひねり、止めます。



③ 反対も同じように身体をひねります。10回1セットで、休憩をはさみながら3セット行いましょう。

ステップ 2



① 膝を90度に立て、胸の前で手をクロスしましょう。腰骨と床の間が空かないよう、ぴったりと押し付けてください。



② お腹に力を入れた状態で、持ち上がるころまで上体を起こし、ゆっくりと下ろします。10回1セットを3セット行いましょう。

簡単バージョン:

手を胸の前でクロスさせずに両膝の方へまっすぐ伸ばし、上体を上げてください。



上級バージョン:

手を胸の前でクロスさせずに頭の後ろで組んだ状態で、同じ動作をしましょう。



ステップ 3



① 膝を90度に立て、腰骨と床の間が空かないよう、ぴったりと押し付けてください。



② 両膝を上げて、腰が少し浮く状態になったらゆっくりと下ろしましょう。10回1セットを3セット行いましょう。

ステップ1～ステップ3の動画もご覧いただけます。

youtube.com/ColoplastJP

オストメイトマークをご存じでしょうか？

駅や病院などの公共機関で、右のようなマークをみかけられた方もいるのではないのでしょうか。このマークは、人工肛門・人工膀胱を造設している人（オストメイト）を表しています。オストメイトのための設備があるトイレなどに特に多くみられます。



今回は、外出時に役に立つオストメイト対応トイレと、トイレを検索するためのスマートフォンアプリをご紹介します。

オストメイト対応トイレとは

オストメイトの方が、ストーマ装具や汚れ物を洗うための「汚物流し」、汚れた腹部を洗うことができるお湯の出る「シャワー付水栓金具」などを設けたトイレです。街中でよくみられるのは、下の3タイプになります。



トイレ検索アプリ

Android の方はスマートフォンの Google Play から、iPhone の方は App Store から、各アプリを無料でダウンロードしてお使いいただけます。

オストメイトJP



オストメイト対応トイレの検索や、経路及び利用可能時間、各機能の有無が表示されています。ウェブサイトでも同じ情報が確認できます。

提供：カンタンシステムズ株式会社
www.ostomate.jp

オストメイトなび



現在地や地名から、全国にあるオストメイト対応トイレを検索します。画像やおすすめ度も一緒に表示されます。

提供：NPO法人エムアクト
www.m-akt.jp



QRコードを読み取る場合は、Google Play や App Store からリーダーをダウンロードしてください。



SenSura[®] Mio
Convex

「押さえる力」と「柔らかさ」の両立 センシュラ ミオ コンベックス 新発売

漏れない安全性と快適さを追求しました。

お腹をしっかり押さえてストーマを押し出す力と、着け心地の良さ。どちらも両立できる凸型装具が発売になりました。

独自の“フレックスライン”が入ったシェルが、ストーマ周りのお腹をしっかり押さえ、ストーマを押し出すと同時に体形や身体の動きに合わせて密着します。

製品詳細や体験談は、こちらまで。

www.coloplast.co.jp/yujin-convex

「センシュラ ミオ コンベックス」の開放型パウチの排出口は、長年ご好評いただいている「一体成型ワイドイージクローズ」を採用しております。



是非サンプルをお試しく下さい。

【お申込み方法】

右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-convex

* お申込み期限は3月末日までとさせていただきます。

* 誠に申し訳ありませんが、無料サンプルのお申込みは当製品を初めてお使いの方に限らせていただきます。既にご試用されている方にはご提供できませんので予めご了承ください。

YUJIN-結人
通巻3号