

## 市民公開講座「健康長寿は快適な排泄から」

### アンケート集計結果

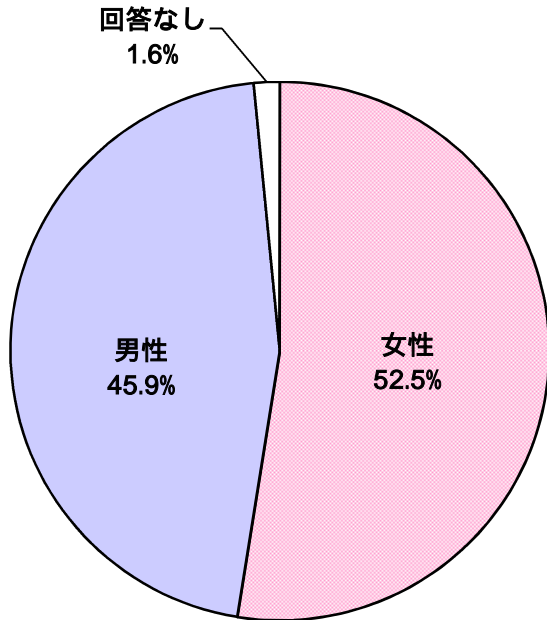
\* H27.10.24（土）実施

会場： イムズホール

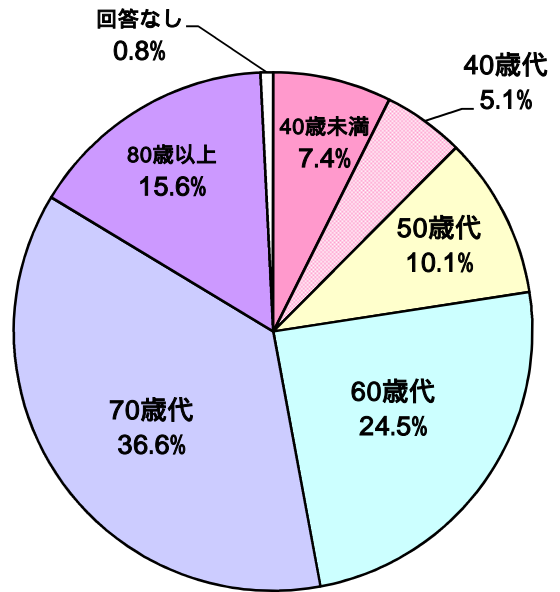
講座参加者 299 名 / アンケート回答者 257 名（回答率 86.0%）

【1】 あなたご自身についてお伺いします。

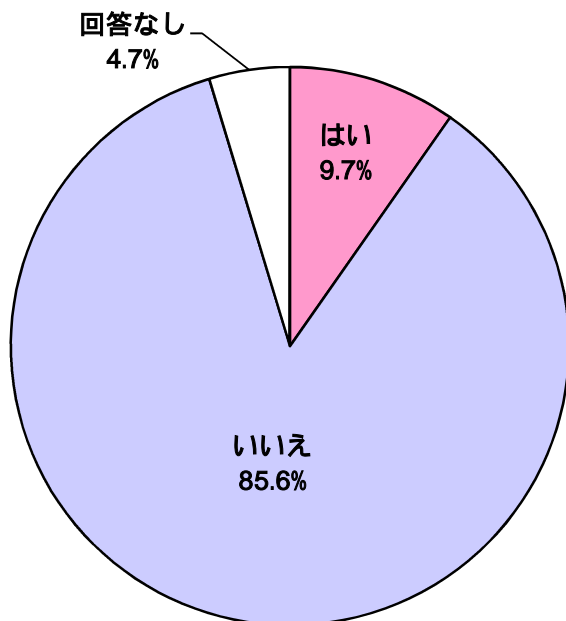
1) 性別



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。

- ・ 長年、亡くなった私の母の介護にあたってくれていた妻にとっては、便の世話が一番大変だったと思うと、申し訳なかったという思いが今でも残っている。
- ・ 妻（要介護3）の回復を期待したいが、牛歩。スピードアップ？
- ・ 認知症からくる頻尿に対して！
- ・ 排泄がわからなくてこまっています。
- ・ 排尿、排便コントロールがうまくいかない。
- ・ 70歳主人のことですが、「おしっこ」のコントロールができなくて悩んでいます。
- ・ トイレなどいかず、とにかく夜ぐっすり寝て欲しい。
- ・ 何回もトイレに行く。時間が長い。
- ・ 回数が多い。なぜか布団の中で放尿する。
- ・ 尿意があるわけでもないのにトイレに間に合わない。  
朝起きて2~3時間位は排尿回数が多い。
- ・ 夜間頻尿：2時間おきに尿ビンで対応（量は500~1000ml）、泌尿器科に通院しているが、回数が減らない。回数を減らしたい。認知症なので、自分でトイレに行けば家の中を徘徊。尿ビン対応となります。
- ・ 家内が認知症（要介護2）なので今後の生活に苦りよしている。
- ・ 現在は介護はしていないが、今後はするかされるか。排泄について学ぶことが出来た。
- ・ 90歳以上の方々との交流が多い為、知識が必要です。
- ・ 80才夫。前立腺尿もれ。クスリでよくなってきていましたが、最近 また尿もれがあり、回数がふえてきた。老人用パンツ なかなか取替えようとしなない。来週検診に行く予定です。
- ・ すわってしてくれると下着も汚れませんが、昔の人は立ってしか排尿しないので（男）なかなかすわって排尿してくれないので、下着やトイレを汚す。
- ・ 便秘状態
- ・ 排便いつもパッドについて出るのがわからないようです。
- ・ 認知症のPtの場合、尿意がない時は早目の声かけが必要ですか。活動に体操を取り入れるのがいいのですか。
- ・ 仕事（老人ホーム）で関っており、いつも下剤の調整に苦慮しております。姿勢は難しい分もありますが、注意していきますが、センノシド使い続けるのはどうなのか不安に思います。
- ・ 老人の排便コントロールでは、内服、SP、??で対応。これしかないですよ。車イス、寝たきりの老人を運動させる理由にはいかないで...
- ・ 夜間トイレへ行かれるご利用者への対策
- ・ 当施設で排尿後、再度 数分もたたないうちに行こうとする患者にどう対応したらいいのか。又、夕食後、下肢拳上する様に泌尿器科のDr.より言われ実施しているが、効果があるのかいまいち不明です。

- ・ 利用者様の排泄パターンがわからない。
- ・ 入居者の方でトイレが近く、1回はがまんをしていただくが、それでもトイレに行かれ、行っても出ないことが多い。で、そうじゃない時は、トイレも行かず失禁される。
- ・ 尿意、便意が乏しい方がトイレの感覚を思い出してもらえる様、トイレ誘導を行なっていますが、座位や立位の問題、職員の問題でなかなか成果が出ません。良い方法があれば教えて頂きたいです。
- ・ 以前、看護師でしたので、色々体験しました。65才過ぎヘルパー業務で参加しました。

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。

- ・ トイレが近くなった事
- ・ 最近 おしっこが近くなったような気がする。
- ・ 回数が多くなってきたように思います。
- ・ 排尿がやや近いのではないか。夕食後 30 分程軽い運動をするとよく眠れる。
- ・ 排尿頻度が高くなった (2Hr に 1 回程度)
- ・ 頻尿の悩み
- ・ 頻尿のため旅行がすごくためられる。
- ・ 頻尿が悪化しつつある。
- ・ なるだけ早く排尿してます。
- ・ 頻尿で改善薬ベシケアを処方されるも改善なし。とにかく 1 時間はトイレに行かない様努力するも、早い時は 5 分位で尿に行きたくるので非常に困っている。
- ・ 排泄の時に少量しかたまりがないのにトイレに行く様に思います。いきおいも有りません。
- ・ 前立腺肥大で頻尿、尿意切迫で「バス旅行」等が参加を控えるようになりました。
- ・ 特にガマンしにくいときがある (排尿)
- ・ くしゃみをした時、尿意を感じトイレに間に合わずもれる事がある。かかりつけ医で状況を言っただけのみ薬を朝晩飲んでいて口がかわくので気になる。
- ・ くしゃみで尿失禁あり
- ・ 極々たまに (年何回か) トイレが間に合わず、そそうすることがありました。ふだんは何とか平常です。
- ・ 尿切れが悪い
- ・ 尿の出かたが悪い。残尿感あり。水を扱うと急に尿意を感じ、我慢できない。宮崎先生のお陰でタラタラポタポタ悲愴的な状況は脱したが。
- ・ 腰が痛い時、尿が出にくい。
- ・ 頻尿 (特に夜) 残尿感
- ・ 夜中 1~2 度起きてトイレに行くこと
- ・ 夜間頻尿である
- ・ 夜間ひん尿 4 回ぐらい
- ・ 夜間ヒン尿? 3~4 回 ひどい時は床について 30 分~1 時間に 2 回位行くこともある。ひる間はがまん出来ない様な事もある。起きている時 5~6 回。
- ・ 夜中に 2 回位オシッコに目が覚め、そのあと中々眠れない。
- ・ 夜中にトイレ (小) に 2~3 回行く
- ・ 前立腺肥大の治療 (薬) をしているが、夜間 4~5 回起きることがあり、なかなか改善しない。
- ・ 私は、今現在も泌尿器科に通って治療中です。昼の間はそうないのですが、夜間が 1 時間から 1 時間半の間隔でトイレに通います。
- ・ 夜中 就寝中に 3~5 度もトイレに行く事があります。

- ・ 夜 必ず 1 回起きる。時々 2 回の時もある。昼間でも時々近くなることがある。
- ・ 夜だけ回数が多い(6~7 回)。夜間は 50 分から 1 時間 30 分位の間隔でトイレに行く(昼間は 3 時間~5 時間位)。
- ・ 長年 泌尿器科処方薬を服用していますが、ほとんど改善しません。まだバリバリ仕事をしたいのですが、思いどおりになりません。
- ・ ハルナール、ユリーフを 5 年以上服用。副作用は心配ないか?
- ・ 急に排尿がしたくなる。水を流している時に多い。排便後、30 分位して気付かないうちに汚れていることが時折あります。
- ・ 最近 街に出るとトイレががまんできなくなります。それと、バス停で待っていると冷えてきて、トイレに行きたくなり困っています(帰りがおそくなってしまいガマンができません)。
- ・ [排便]2~3 日 コロコロ状の便以外出ない日が続くと思うと、食事の内容に由るのか、一日に何度もトイレに通うほど裏急後重状態になることがある。[排尿]毎日頻尿の薬を服んでいるせいか、夜間トイレに立つのは 1 回程度だが、日中は 10 回位トイレに行き、特に朝(1 番)は排尿後 10 分ほどでまたトイレに行く。
- ・ 便秘気味。毎回かなりいきまなければ便通がない。夜中、3~4 回トイレ(小用)に立つ。
- ・ 排泄 悪。便 3 日 1 回。排尿 夜 3 回。
- ・ 排便の後もちびちびと出てすっきりしない。従って、パンツが汚れ、何回も洗っている。お通じは毎日あって便秘ではありません。なのに、こんな症状です。夜中のオシッコへ 2 時間おきに行きます。あんまり水は飲まないのに、その都度出ます。原因は?
- ・ 尿がとぎれとぎれに出る。尿が出るまで時間がかかる。便秘 大建中湯はどうかと医者に言われた。便かすのような下痢でる。
- ・ 加齢とともに、近年 便秘するようになった(コロコロした硬い便で出にくい時がある) 6 年位前、総合病院の泌尿器科を受診したが、よく診てもらえなかった(異常無しとだけ言われた)。
- ・ 自宅では毎日同じ時間に排泄があるが、娘や孫達に来て環境が変わると出なくなり、娘達が帰るとまた良くなる。
- ・ すっきりと出てしまうときとしぼり出す場合。それと回数が多い。夜も 3 回ぐらい起きる。しまりが悪い。
- ・ 夜中に 3 回位行き、尿。排便の回数が多い。
- ・ 夜中はトイレに起きないのに昼間は 7~8 回位行きます。行く先々でトイレのある所を確認しないといけない。特に冬場は困ります。
- ・ 2 月前薬もらい今日も飲みました。1 ヶ月位前からありました。
- ・ げりの後に 腹がはり、ガスがよく出る 便がくさい
- ・ コロコロした小さな便が出ている
- ・ トイレに入って排便まで時間がかかる。いきまないと排便できない。
- ・ 慢性的便秘です

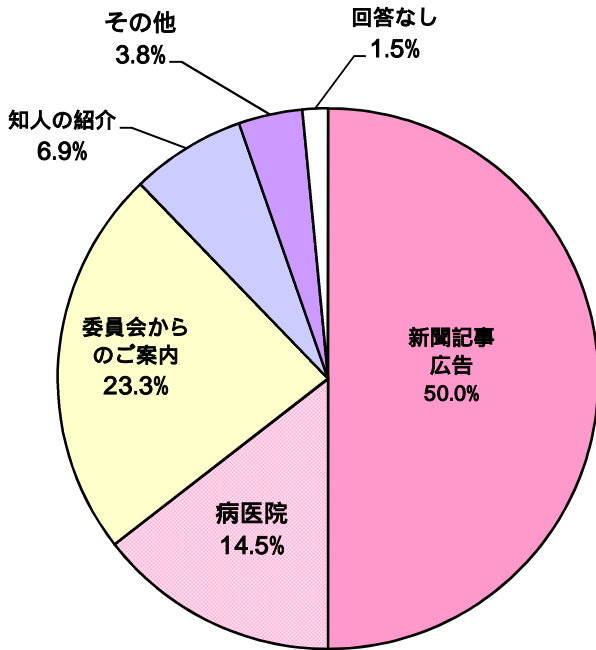
- ・ 旅行中にはなかなか便が出ませんで困ります。
- ・ 過敏性腸症群で、薬だけではなかなか改善しない。主治医より症状に応じて処方されるが、自分で調節するよう（マグラックス錠）言われてむづかしい。
- ・ 薬で直り、常態に戻っています。
- ・ 1年半前に腸の炎症で2ヶ月入院して治療しました。その後 お薬（ビオフェルミン）をしばらく服用して正常に戻ったと思って中止しましたが、便秘や臭いおならが出ますので、又飲み続けています。「くせ」になるから食物等で正常に戻りたいと思います。今日のお話は大変参考になりました。
- ・ 硬い便で5~6日出ません。薬をインシュリン、血圧、血をさらさらにする薬、朝1回4種類の薬を飲んでいますが。そのせいでしょうか。
- ・ 毎日 マグミット（330）2T vds に服用です。50才代で服用しないと便秘になります。異常ですかね？服用すると必ず排便はあります。
- ・ 残便感あり
- ・ 現在 薬を飲んでいますが（医師の処方による）1日3~4回便が出るようになりましたが、2~3回目は下痢をおこし、いつ出るかわからないこと。また、ひざの関節が痛く、和式の便器にしゃがむことが出来ないの、外出が困難になってきた。
- ・ 排便がなかなかない。1週間に1度 下剤ラキリベロン使用。・ 常時 腹部がはる~グルグルして不快。
- ・ 2~3日に1回の排泄です。少々堅い便です。
- ・ 前立腺で退院後に肛門がケロイド化して、排出がスムーズでない為に、下剤を喰んでいるが、一生に死ぬまで喰んでも良いか？
- ・ 14年前より玄米采食に替えましたら、すっかりよくなりました。肉も少しは戴きます。便秘のつらさは体験済みです。
- ・ 便秘で悩んでいます。2~3日出なかつたら下剤を使用します。
- ・ 70代で現在は快腸ですが、60代まで非常に便秘に悩まされました。本当に本当に苦労しましたが、若さのせいかな不快ではありません。現在は便日誌をつけ、生活の一番の規律です。
- ・ 85才にして排便回数3回 朝食前、朝食後、昼前が1ヶ月の中では最も多いので煩わしい。1~2回もありますが。
- ・ 白っぽい便が時々。食事？病気？きになります。
- ・ 軟便が多い。
- ・ 便失禁 便意が無いのに不意に失禁 便意があってもトイレまで待てない
- ・ 生活のリズムが不規則だと便秘になりやすいと思います（夜勤などで）。どうしていいかわかりませんか？
- ・ 3~4日にやっと排便します。下剤を飲んで毎日排便した方がいいのでしょうか。サプリメントで排便をうながした方がいいのでしょうか。やっぱり青汁をのんだ方がいいのでしょうか。
- ・ なかなか便がスムーズに出ません。
- ・ 生活が不規則なので便秘になりやすいので参考にしたい。

- ・ 便意を生じるがトイレに行くと自然に出ないので強く力むと小さい丸い便が少し出る。時間が同じでない。下剤を使用するが、下痢を生じて気分が悪くなる。
- ・ 8月頃から痔になり通院しています。現在はぬり薬をつけてます(1日2回)。便秘ではないのに痔(肛門より出たりもどったりしています)になりました。痛み等もありません。排便は毎日朝食後にあります(旅行の時は排便がない時があります)。どうしたら痔になるのか知りたいです。
- ・ まんせいの便秘。薬を飲んでいるが、力まないと出ない。するっするっ出てくれと云いたい。
- ・ 便秘(週1~2回)
  - ・ 1. 排泄が高令と共に数日無し 2. 排便がかたい 3. 排泄に長時間を要す
  - ・ 毎日ない時がありますので、時には便秘薬飲んでます。
  - ・ 便が細い。1日に20回位いく。
  - ・ 便秘で悩んでおります。様々な事を試しましたが、いつも石ころの様な形で硬い。あとは、便秘外来へ行くしかないと思っております。
  - ・ 毎日快便がなく、2~3日目で漢方の便ピ薬服用しています。15年程続けています。薬にたよらず排便があったらと思います。
  - ・ きばらないと出ない時がある。1回で全部でないで2,3回トイレに行くケースが多い。
  - ・ 腸が長いと言われ便出にくく7~8年病院の薬のんでいます。このまま薬のみ続けていいの?年とともに動きも悪くなって、りきまないと出ません。
  - ・ 胃ガン手術を受けて9年がたちます。いまだにげりと便ピを1週間毎にくりかえしております。薬は胃さんをおさえる薬を1日1ヶ飲んでます。食事はお昼と夕食の1日2食で少ししか食べません。何とか排泄をコントロールし、普通でありたい。
  - ・ 1.便秘:ころころ、力むと大ぼくとりが出てビックリ 2.尿が出にくい、近い
  - ・ 前立腺肥大の諸症状で困っています。
  - ・ 80代になり、最近人並みの悩みがあります(前立腺肥大等)。
  - ・ 70才代も半ばになるとオナラが多くなってきたんですが、なぜでしょうか?
  - ・ 薬で
    - ・ 毎日非常にくるしんでいます。薬で調セツしてもうまく行かず困っています。
    - ・ 施設にて介護職員をしている為、利用者様の悩みがいかいけつできればと思い...自身の悩みは特にありません。

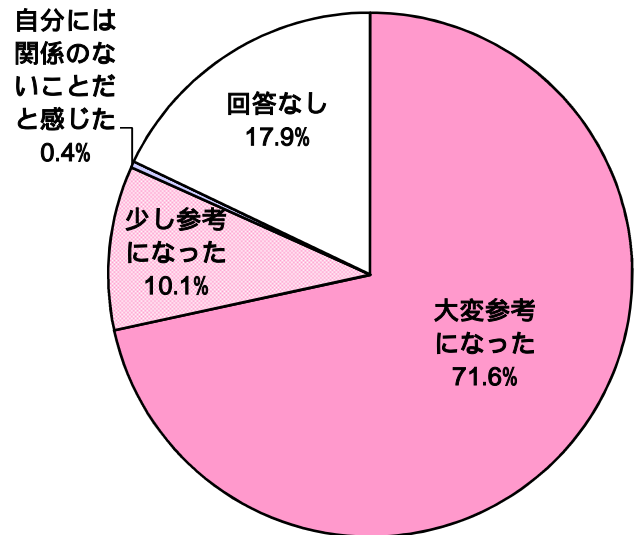


【2】 市民公開講座についてお伺いいたします。

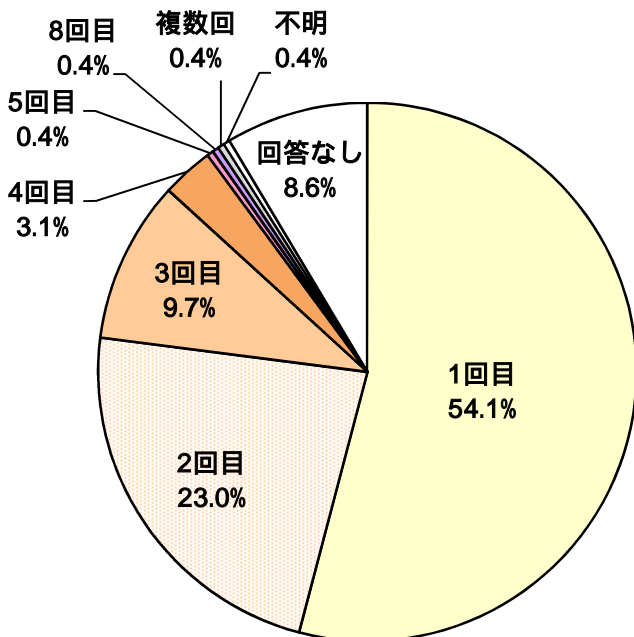
1) 本日の市民公開講座は何でお知りになりましたか？（複数回答あり）



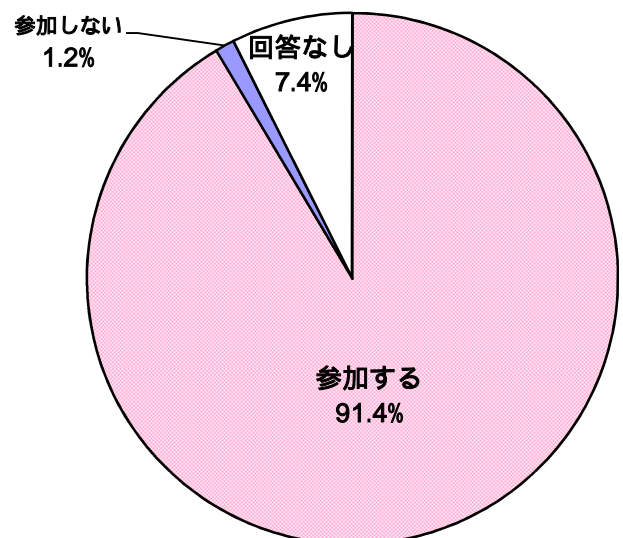
2) 本日の講演はどうでしたか？



4) 今回で泌尿器科関連の市民公開講座は何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。

- ・ 腸内環境 食生活が大事だという点。講演の内容全体がわかりやすかった。
- ・ 腸内フローラ。下剤で腸が真っ黒になる。
- ・ 排便ケアの中で腸内細菌の働き（善玉菌、悪玉菌）を教えてもらったこと
- ・ 腸内細菌のバランス
- ・ バランス良く食物をとること
- ・ 食物繊維の大切さと、食事内容をまず見直し改善すること
- ・ 排便を快適にするには、食物繊維がいかに必要かが良くわかりました。食習慣を正しくする事が一番大事な事も良くわかりました。
- ・ 排便障害に悩み続けていますが、荒木先生の講義で排便のメカニズムがよくわかりました。ありがとうございます。さっそく水溶性植物せんい、副交感神経の大事さをとり入れたいと思います。
- ・ 腸の分りやすいメカニズム。大変わかりやすかったです。
- ・ 排便機能検査を受ける医療機関が少ない。どこでもできる様に啓発してもらいたい。講演は大変為になりおもしろかった。
- ・ 排便しょう害のいろいろなタイプがあるのが良くわかった。機のうけの検査もいろいろあるのだなと知りました。
- ・ オリゴ糖を毎日小さじ1をとること。水溶性植物繊維をとること。バランスよく食生活を送ること等。
- ・ せんい食品のとり方の指導が残念。あまりにも一般的過ぎた！
- ・ 水溶性食物せんいには例を云って欲しかったです。食事をつけてみようと思います。
- ・ オリゴ糖のことを知りたい。水溶性食物せん維の具体的な話が聞きたかった。
- ・ 水溶性食物繊維をとるのが良いとの事。オリゴ糖をとる。
- ・ 食物繊維の量等 よくわかった。
- ・ 食物繊維の重要性が認識できた。
- ・ 理解出来ました。食事に気を使って生きてまいります。
- ・ 朝 食さないと大便にゆかない（当り前かも？）！排泄は Most Important な行事ですね！
- ・ 食事の件
- ・ 便に関して
- ・ 便秘の対応
- ・ 便秘
- ・ 便秘の原因に関する事。
- ・ 軟便-下痢をくり返すことが食生活を改善することなのかと思いました。シリアルは有効とあり、パンだけの食生活から少しでも改善できればと思いました。
- ・ 自分の排便状況が理解出来ました。
- ・ 排便（良好）についてのまずは原因をつきとめ、それから食生活の見直しから始める事の大切さ

- ・ 腸（大、小）の役割、働き。理想の便を出すために何を食べたら良いか。
- ・ 酸化 Mg の使用法・排便機能検査・脂肪食の摂取過剰による便秘  
水分摂取量と便の硬さ程度
- ・ ストレスと胃腸の話。以下すべてがためになりました。
- ・ 荒木先生のお話し全て参考になりました（ストレスを少なく感じなくする為にどうするか）
- ・ 腸の神経、自律神経と胃腸の関係、ストレス胃腸
- ・ 臭いガス
- ・ 水を沢山飲んでも便が沢山出ることはないという事が良く分かりました。
- ・ 荒木先生の講演、大変参考になりました。クローバープラザなどでも講座にて話をきけたらと思いました。
- ・ 痔は生活習慣病！ということですが、食物（水溶性食物、不溶性食物）や運動に気をつけていますので便秘とは思われませんが（排便は朝食後）痔になりました。どうしたらいいのか知りたいです。
- ・ 便秘改善は具体的だったが、ではどうすればよいかわからない。
- ・ 今まで、腸管、直腸、肛門の機能についての認識が不十分でした。貴委員会のご事業に厚い感謝と敬意を表します。
- ・ 骨盤底筋をきたえるということに関しては、ウォーキングや時々お尻の穴をひきしめるをしていたら、最近尿もれがなくなった。便秘については、食物センイをもっと多くとるよう心がける予定です。
- ・ 松本先生の話し方がたのしかった。旭川から呼ばれた理由がよくわかりました。荒木先生、治療可能な HP がわかってよかった。
- ・ 良い排便ケアのために必要な基礎知識。大変勉強になりました。後半の快尿はすごくたいくつせず楽しくお話ししました。ありがとうございました。きて良かったです。
- ・ 脂肪食を減らし、水溶性食物繊維を摂取し、薬の服用に注意すべきこと 適切な飲食、適度な運動、正しい知識が大切
- ・ 便秘...奥が深い...色々実践してみようと思います。日常生活をきちんとする事で良好な老化につながるのだと思いました。わかりやすい講義で良かったです。
- ・ 尿漏れに骨盤底筋をきたえる。水分取りすぎ、血液サラサラに関係ない。便秘 下剤を使用するより食物繊維、生活習慣病で予防。
- ・ 排便、排尿とても大切で、今後、今日お聞きした事をしっかり覚えて実行していきたいと思えます。
- ・ 排便、快尿に関するお話しがとても良くわかりました。
- ・ 排便ケア基礎知識も快尿取り組みも大変良いお話でした。資料も含めゆっくり勉強させて頂きます。有難うございました。
- ・ 腸内環境について。骨盤底筋について。
- ・ デトックス。便秘の種類と治療。排尿トラブルと内科疾患。快尿をめざす。
- ・ 排便障の特徴・排便記録の必要性・内臓疾患と排尿トラブル

- ・ 排便、排尿はいい生活をする事だと理解できた。
- ・ 自律神経（ストレス）と胃腸の関係について。  
「快尿」の大切さ（快眠・快便・快食）だけではないこと。
- ・ 荒木先生の話は良かった。「快尿」は素晴らしいことばですね。話も良かったですね。
- ・ オリゴ糖の件  
快尿の話はとても良かった
- ・ 最近、不整脈の治療をして頂いていますが、それに伴う便通（大・小）の薬を服用しておりますので、大変興味深くお聞きしました。
- ・ グループホームで看護師として介護・看護をしておりました。その時のポイントとして、栄養、水分、排泄、運動をまず基本とした生活をみていました。特に認知症の方は自分から「 したい」という訴えはない。昼間でのオムツはずしも行っていた。今回のこの講演を通して、アドバイス等をしていきたい。快尿については一般的な方々（老人の集まり、私も71才で老だけど...）に健康（相談）において適切な飲食、適度な運動、正しい知識を話してみたい。又、受診することをすすめていきたい。
- ・ 排便に関して、下剤を飲めばいいと考えているが（一般的に）そうではない。食事が大切という点。夜間頻尿等、専門医で診てもらった方がいいという点。
- ・ 排泄は単一の事ではない。障害はいくつかの問題がある等 単純ではない。
- ・ くるめ病院の排便機能検査、生涯快尿のススメ
- ・ 排便 大変参考になりました。腸にガスがよくたまること。便がやわらかくなったり、カタクなったりがこの2~3ヵ月多くなりました。原因参考になりました。 排尿の改善。快尿。お尻しめ体操。正しい知識。
- ・ お話はわかり易く説明頂きました。やっぱり食事が大事だと思います。脱線気味な話ながら、関西人の先生らしくおもしろかったです。
- ・ 便秘の改善のヒントを頂いた。今までは薬にたよっていたので、食事療法で試してみたい。快尿についても非常に理解しやすく勉強になりました。
- ・ 食物繊維をとることにて便秘の改善することが出来る。脂肪分等は多量にとらない。骨盤の強くする運動。回数が多い人は内科と関連ある。
- ・ 便講座：便秘検査ができること。尿講座：頻尿と内科疾患との関係
- ・ 排泄、快尿、纏めて勉強になった。出来る事なら、メモ取るタイミングがほしい。理解出来ても後で判らないで困る事が多い。
- ・ 快食、快眠そして快便、快尿
- ・ 素人にも多少具体的な教えがほしい（専門的な気がする）。尿関係は大変参考になりました。
- ・ 快便になるよう食べ物には気をつけていますが、食物繊維が少ないように思いました。お2人の先生が分かりやすく説明してくださり、今回の講座に参加できてよかったと思いました。
- ・ 排便機能検査  
さすが関西人。とっても楽しく話がきけました。次もお願いします。

- ・ 水溶性の食物繊維とヨーグルトを積極的に日々取っていますが、睡眠・ストレスも便と関係があるのがわかり、これからも日々の生活に気をつけて便秘にならないようにつとめます。「肛門を5秒間しめる」実行します。松本先生のお話は明るくわかりやすく、集中して聞かせてもらいました。遠路よりありがとうございます。
- ・ 旭川でのとりくみ
- ・ 旭川医大の松本先生の快尿について、いずれにせよ適度の運動が必要であることを感じた。楽しい講話ありがとうございました。
- ・ 快尿
- ・ 快尿の話すごく良かった。
- ・ 快尿に努力してみます。
- ・ 快尿のお話（骨盤底筋をきたえる体操）
- ・ 快尿について
- ・ 快尿について
- ・ 快尿について
- ・ “快尿”の言葉の意味と対策を学べた。夕方食後の運動で快眠策。
- ・ 快尿の話はわかりやすく、楽しくきかせてもらった。
- ・ 快尿についての日常のとり組み
- ・ 快尿は生活の質をよくすると感じました。
- ・ 「快尿」の話がとてもためになりました。
- ・ 快尿の話がとてもおもしろかった。大人のおむつびっくりしました。
- ・ 骨盤体操
- ・ 尿もれには体操。快尿のために！！
- ・ 尿もれよく理解できました。これからの日本の高令者の問題の最たるものです。TVにかじりつかないで運動する（軽い）ことだと実感しています。
- ・ 骨ばん底筋くんれん。お尻の中をしっかりと5秒しめるが参考になりました。
- ・ 特別に体操するのではなく、毎日の行動に取り入れる事で良い事がわかった。良かった。
- ・ 松本先生のお話とても楽しく聞きました。これからお尻をしめる運動を毎日しようと思いました。生涯おしめの世話にならない様頑張ります。
- ・ こうもんしめる運動は体操教室で教わってから続けています。バスに乗っても出来ます。折角聞いて教えて頂いて左から右ってというのは勿体ないと思います。松本先生の話をお聞きして面白く楽しく学ばせて頂きました。これを機会に自分の足でいつまでも歩けるように頑張っていきたいと思います。今日は楽しい役に立つお話有難うございました。
- ・ 本日のお話で考えが変わりました。お話の運動を頑張ってやろうと思います。
- ・ 尿のトラブルは出来るだけ避けたい。頻尿は高血圧から！生活習慣病を避ける。
- ・ 松本先生の排尿改善のお話し
- ・ 松本先生がおもしろかったです。
- ・ 頻尿洩れ対策
- ・ 尿もれについて。大変わかりやすく説明して頂き（笑いあり）ありがとうございました。

- ・ 排尿障害の改善について
- ・ たいへん勉強になりました。今日ありがとうございました。
- ・ わかりやすく良かったです。
- ・ 楽しく、わかりやすく、大変勉強になりました。
- ・ わかり易くよい講演でした。ありがとうございました。実行します。
- ・ 非常に参考になり勉強になりました。
- ・ 2項目ためになりました。
- ・ どちらも大変勉強になりました。有難うございました。
- ・ 大変分かり易く、ユーモアあり、参考になった。今後に生かしたい。
- ・ ととてもわかりやすい講演をありがとうございます。在宅にむけてやはり御家族の問題として排泄があります。病棟において少しでも他スタッフにレクチャーして、在宅にむけてがんばれる様にしたいです。ありがとうございました。
- ・ 大変わかりやすいお話しでした。ありがとうございます。
- ・ 心配な事と安心な事、少し分かった様な気がしました（排泄に対して）。
- ・ 初めての参加で参考になりました。
- ・ 今迄、いくつかの講演は拝聴しましたが、初めて解りやすく、納得のいく内容でした。参加出来て良かったと思います。また講座に参加したいと思います。
- ・ 両講演、良かった。
- ・ 何れも大変有意義な御話しでした。
- ・ 解りやすいお話参考になりました。面白く聞かせて貰いました。
- ・ 両先生、ありがとうございました。話がよくわかりました。
- ・ 両講演共ユーモアもありマイクの声も大きく、理解しやすかった。
- ・ どれでもやくにたちました。
- ・ 大変勉強になりました。今後もこのような企画を積極的に実施していただきたいと願っています。
- ・ ととても勉強になりました。ありがとうございます。
- ・ 私達高令者にとり今迄にない様な楽しい時間でした。理解しやすく楽しく色々今後の老後の生活に努力するはげみになりました。
- ・ 配布資料の文字が小さくて読めなかった。
- ・ レジュメの字が小さくて見えない
- ・ 空いている座席に荷物を置かないようにアナウンスしたりスクリーンに出したりした方が時間前の着席がスムーズにいくと思います。