

# おやすと

2025年  
第30号  
7月



## 今月号のもくじ

- ☆挨拶 ..... 2
- ☆決算報告.....3・4
- ☆ユニット行事..... 5
- ☆インフォメーション/  
編集あとがき..... 6

社 会 福 祉 法 人 庄やの里  
介 護 老 人 保 健 施 設 親里  
通 所 リ ハ ビ リ テ ー シ ョ ン 親里  
老 人 短 期 入 所 施 設 すみよし  
居 宅 介 護 支 援 事 業 所 親里

〒952-0015 新潟県佐渡市住吉 126 番地 2  
【電話番号】0259-24-7310  
【FAX 番号】0259-24-731

## 高齢者の夜間頻尿



親里 施設長 小田 隆晴

小生も加齢と共に、夜間の尿の回数が増えてきて最近は就寝後平均二回位、排尿のために布団から離れる。

夜間頻尿は男女ともに加齢に伴って多く認められ、生活の質を低下させる症状である。通常は夜寝付いてから朝離床するまでは排尿がないのが普通であるが、二回以上だと病的である。一般に過度の水分摂取、脳血管障害の後遺症、慢性心不全、慢性腎不全や糖尿病などの全身性慢性疾患の症状の一つとして発症する場合が多く、五十歳以上では半数の人がこれに悩み、数回以上になるとぐっすり睡眠が妨げられ、体調や心の不調が生じてくる。加齢のせいと諦めている人も多いが、夜間頻尿は寝ぼけまなこでトイレに行くため、途中での転倒、打撲のリスクが高まり、大腿骨骨折や頭部外傷などで救急搬送される場合がまま見られるので注意を要する。また慢性的な夜間頻尿による睡眠不足がうつ病や認知症などの心の病気を引き起こす。高齢になると、脳細胞の衰えで深い睡眠が減り、中途覚醒が増えてくるが、中途覚醒は膀胱容量の低下を招き、夜間頻尿に繋がることもあるので、必要によっては睡眠導入剤が有効である。

医師に相談すべき夜間頻尿をもたらす疾患は、男性では前立腺肥大症、女性では過活動膀胱である。前立腺は膀胱の出口で尿道を取り囲んでいるくるみ状の臓器であり、これが腫大すると、尿の勢いが弱まり、途中で尿が途切れる。また急に我慢できないような尿意が起こり、排尿後下着に尿が漏れて汚すなどの症状が出現したら要注意である。前立腺肥大症は超音波で簡単に診断可能で、手術または薬物治療で改善する場合が多い。肥大症を放置すると、尿閉、血尿、膀胱結石、尿路感染症や腎不全などを合併し命取りになるので注意が必要である。また女性に多い過活動膀胱は、加齢のため骨盤底筋が緩み、膀胱が過敏になって尿が充分貯まってくなくとも、本人の意思とは無関係に膀胱が収縮する疾患である。尿漏れを合併することが多く、その予防には骨盤底筋を強める体操がある。仰向けになり、膝を立てて足を開き、膣や肛門を十秒間締め、

その後十秒休み、十回を一セットとし、一日五セット位繰り返す体操である。骨盤の底にハンモック状に広がっている骨盤底筋群を強化し、尿漏れだけでなく、子宮脱や直腸脱にも有用である。また過活動膀胱には有効な薬剤も最近は繁用されている。

夜間頻尿は、生活習慣を改善することにより症状が和らいでくる。一番目に勧める生活習慣は昼間に足を動かしふくらはぎや大腿筋を使うことである。特にふくらはぎは第二の膀胱と言われ重力で水が貯まる場所である。加齢と共に心臓の機能が弱まり、ふくらはぎの水を心臓に戻しにくくなる。歩けない方は寝る数時間前までに、第二の膀胱であるふくらはぎの水を空にするため、つま先上げ運動やかかと落とし運動が勧められている。ただ下肢浮腫を軽減するために寝ている時に足上げをするのはむしろ夜間頻尿を増悪することになる。で、足上げは寝る数時間前に行うのが望ましい。また一日中立ち仕事をしている方は、昼間に足に水分が溜まり、夜横になると上半身に水分が戻り夜間頻尿となり易いので、昼間に弾性ストッキングを使用すると改善される場合が多い。二番目に勧める生活習慣は塩分の制限である。塩分の中のナトリウムは組織の水分を血管に引き込むので頻尿の原因となる。塩の代わりに味の素、胡椒や柚子などを活用し、可能なら塩分は一日6g未満が望ましい。三番目に勧める生活習慣は就寝前のアルコールやカフェインの摂取を控えることである。両方とも数時間の利尿作用が続くので、遅い時間の晩酌やコーヒーは避けた方が望ましい。紅茶、緑茶や烏龍茶もカフェインが含まれているので、麦茶が良いとされている。

夜間頻尿は加齢のせいと見過ごされがちな症状である。「夜中にトイレに何度でも起きるのは、もう年だから」と諦めないで生活習慣を改善したりして、それでも良くなければ医療機関を受診しましょう。

法人単位資金収支計算書 (自)令和 6年 4月 1日(至)令和 7年 3月31日 (単位:円)

勘定科目		予算(A)	決算(B)	差異(A)-(B)	備考
事業活動による収支	収入	517,604,000	459,332,353	58,271,647	
	介護保険事業収入	30,000	29,612	388	
	経常経費寄附金収入	28,000	23,216	4,784	
	受取利息配当金収入	4,803,000	4,686,837	116,163	
	その他の収入				
	事業活動収入計(1)	522,465,000	464,072,018	58,392,982	
	支出	346,150,000	323,960,867	22,189,133	
	人件費支出	103,360,000	90,233,352	13,126,648	
	事業費支出	42,555,000	37,543,913	5,011,087	
	事務費支出	152,000	105,360	46,640	
施設整備等による収支	利用者負担軽減額	8,586,000	8,580,774	5,226	
	支払利息支出	503,000	502,500	500	
	その他の支出				
	事業活動支出計(2)	501,306,000	460,926,766	40,379,234	
	事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	21,159,000	3,145,252	18,013,748	
	収入	2,000,000	2,000,000	0	
	施設整備等補助金収入	2,000,000	2,000,000	0	
	施設整備等収入計(4)				
	支出	0	44,215,000	△ 44,215,000	
	設備資金借入金元金償還支出	13,603,000	2,980,944	10,622,056	
その他の活動による収支	固定資産取得支出	13,603,000	47,195,944	△ 33,592,944	
	施設整備等支出計(5)	△ 11,603,000	△ 45,195,944	33,592,944	
	施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)				
	収入			0	
	その他の活動収入計(7)	0	0	0	
	支出	0	7,215,000	△ 7,215,000	
	長期運営資金借入金元金償還支出	0	7,215,000	△ 7,215,000	
	その他の活動支出計(8)	0	△ 7,215,000	7,215,000	
	その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)				
	予備費支出(10)				
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)		9,556,000	△ 49,265,692	58,821,692	

前期末支払資金残高(12)		85,160,257	△ 85,160,257
当期末支払資金残高(11)+(12)	9,556,000	35,894,565	△ 26,338,565

法人単位事業活動計算書 (自)令和 6年 4月 1日(至)令和 7年 3月31日 (単位:円)

勘定科目		当年度決算(A)	前年度決算(B)	増減(A)-(B)
サービス活動増減の部	収益	459,332,353	470,013,643	△ 10,681,290
	介護保険事業収益	29,612	129,975	△ 100,363
	経常経費寄附金収益			
	サービス活動収益計(1)	459,361,965	470,143,618	△ 10,781,653
	費用	318,141,953	311,681,841	6,460,112
	人件費	90,233,352	90,193,531	39,821
	事業費	37,543,913	38,523,518	△ 979,605
	事務費	105,360	52,836	52,524
	利用者負担軽減額	25,321,827	37,243,206	△ 11,921,379
	減価償却費	△ 695,999	△ 572,170	△ 123,829
サービス活動増減の部	国庫補助金等特別積立金取崩額	470,650,406	477,122,762	△ 6,472,356
	サービス活動費用計(2)	△ 11,288,441	△ 6,979,144	△ 4,309,297
	サービス活動増減差額(3)=(1)-(2)			
	収益	23,216	303	22,913
	受取利息配当金収益	4,686,837	4,837,148	△ 150,311
	その他のサービス活動外収益	4,710,053	4,837,451	△ 127,398
	サービス活動外収益計(4)			
	費用	8,580,774	8,263,427	317,347
	支払利息	502,500	382,500	120,000
	その他のサービス活動外費用	9,083,274	8,645,927	437,347
特別増減の部	サービス活動外費用計(5)	△ 4,373,221	△ 3,808,476	△ 564,745
	サービス活動外増減差額(6)=(4)-(5)	△ 15,661,662	△ 10,787,620	△ 4,874,042
	経常増減差額(7)=(3)+(6)			
	収益	2,000,000		2,000,000
	施設整備等補助金収益	2,000,000	0	2,000,000
	特別収益計(8)			
	費用	1		1
	固定資産売却損・処分損	2,000,000		2,000,000
	国庫補助金等特別積立金積立額		4,775,375	△ 4,775,375
	その他の特別損失	2,000,001	4,775,375	△ 2,775,374
繰越活動増減差額の部	特別費用計(9)	△ 1	△ 4,775,375	4,775,374
	特別増減差額(10)=(8)-(9)			
	当期活動増減差額(11)=(7)+(10)	△ 15,661,663	△ 15,562,995	△ 98,668
	前期繰越活動増減差額(12)	△ 32,497,866	△ 16,934,871	△ 15,562,995
	当期末繰越活動増減差額(13)=(11)+(12)	△ 48,159,529	△ 32,497,866	△ 15,661,663
	基本金取崩額(14)			
	その他の積立金取崩額(15)			
	その他の積立金積立額(16)			
	次期繰越活動増減差額(17)=(13)+(14)+(15)-(16)	△ 48,159,529	△ 32,497,866	△ 15,661,663



資産の部				負債の部			
	当年度末	前年度末	増減		当年度末	前年度末	増減
流動資産	91,800,441	106,111,298	△ 14,310,857	流動負債	55,113,068	25,977,147	29,135,921
現金預金	29,414,989	37,382,317	△ 7,967,328	短期運営資金借入金	40,000,000	14,908,653	25,091,347
事業未収金	59,680,791	65,217,086	△ 5,536,295	事業未払金	12,257,912	277,775	11,980,137
未収金	50,418	59,620	△ 9,202	預り金	285,936	4,910,369	△ 4,624,433
未収収益	14,937	22,473	△ 7,536	職員預り金	2,569,220	61,436	2,507,784
貯蔵品	1,204,538	2,043,802	△ 839,264	借入金	0	5,818,914	△ 5,818,914
給食用材料	792,808	792,808	0	賞与引当金	0		0
前払費用	641,960	593,192	48,768				
短期貸付金	0	0	0				
固定資産	496,780,534	519,121,418	△ 22,340,884	固定負債	369,985,000	421,415,000	△ 51,430,000
基本財産	476,997,405	499,148,433	△ 22,151,028	設備資金借入金	362,195,000	406,410,000	△ 44,215,000
建物	466,322,872	487,575,892	△ 21,253,020	長期運営資金借入金	7,790,000	15,005,000	△ 7,215,000
建物附属設備	10,674,533	11,572,541	△ 898,008	負債の部合計	425,098,068	447,392,147	△ 22,294,079
その他の固定資産	19,783,129	19,972,985	△ 189,856	純資産の部			
建物	9,994,076	10,805,120	△ 811,044	基本金	207,999,560	207,999,560	0
建物附属設備	944,128	1,115,513	△ 171,385	第1号基本金	207,999,560	207,999,560	0
構築物	1,626,491	1,877,101	△ 250,610	国庫補助金等特別積立金	3,642,876	2,338,875	1,304,001
車輛運搬具	3	3	0	その他の積立金			0
器具及び備品	7,218,431	6,175,248	1,043,183	次期繰越活動増減差額	△ 48,159,529	△ 32,497,866	△ 15,661,663
ソフトウェア			0	(うち当期活動増減差額)	△ 15,661,663	△ 15,562,995	△ 98,668
				純資産の部合計	163,482,907	177,840,569	△ 14,357,662
資産の部合計	588,580,975	625,232,716	△ 36,651,741	負債及び純資産の部合計	588,580,975	625,232,716	△ 36,651,741

## 要介護度別利用状況

介護老人保健施設 親里(従来型)

	令和6年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和7年 1月	2月	3月	合計
延べ人数													
要介護1	271	263	275	336	313	238	241	248	239	248	189	163	3,024
要介護2	313	281	240	238	241	229	217	210	271	381	392	403	3,416
要介護3	275	295	318	330	273	376	336	227	141	124	87	94	2,876
要介護4	240	259	280	279	279	223	279	259	160	121	108	180	2,667
要介護5	60	57	44	7	0	0	0	0	6	31	28	31	264
計	1,159	1,155	1,157	1,190	1,106	1,066	1,073	944	817	905	804	871	12,247

介護老人保健施設 親里(ユニット型)

	令和6年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和7年 1月	2月	3月	合計
延べ人数													
要介護1	300	326	265	243	320	376	312	271	270	311	306	279	3,579
要介護2	270	258	243	248	257	221	218	159	254	224	201	274	2,827
要介護3	127	149	237	220	217	210	266	248	217	217	194	217	2,519
要介護4	68	63	88	78	112	90	85	47	91	115	81	62	980
要介護5	0	11	30	10	0	0	0	0	0	15	28	11	105
計	765	807	863	799	906	897	881	725	832	882	810	843	10,010

介護老人保健施設 親里(通所)

	令和6年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和7年 1月	2月	3月	合計
延べ人数													
要支援1	27	31	25	23	25	28	30	30	29	23	23	19	313
要支援2	29	33	30	24	25	29	32	26	21	15	14	27	305
要介護1	178	215	190	226	213	186	182	186	179	163	148	168	2,234
要介護2	145	171	151	173	162	203	205	182	178	159	145	174	2,048
要介護3	91	83	79	85	76	55	53	46	42	42	29	29	710
要介護4	33	20	8	10	15	5	11	8	11	18	34	52	225
要介護5	8	9	8	8	8	8	9	4	13	16	25	30	146
計	511	562	491	549	524	514	522	482	473	436	418	499	5,981

短期入所施設 すみよし

	令和6年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和7年 1月	2月	3月	合計
延べ人数													
要支援1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-
要支援2	5	5	5	5	5	9	5	13	6	12	8	27	105
要介護1	57	36	62	51	61	35	78	51	44	48	58	67	648
要介護2	117	184	178	177	130	194	150	115	99	105	80	101	1,630
要介護3	148	164	158	164	142	109	93	123	130	143	101	124	1,599
要介護4	54	30	37	66	73	51	77	59	36	49	48	44	624
要介護5	13	2	10	11	21	35	53	41	40	28	12	15	281
計	394	421	450	474	432	433	456	402	355	385	307	378	4,887

居宅介護支援事業所 親里

	令和6年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和7年 1月	2月	3月	合計
延べ人数													
要介護1	15	16	15	17	17	14	14	14	13	10	8	11	164
要介護2	8	11	14	12	11	13	11	12	11	12	14	15	144
要介護3	4	5	5	5	5	6	5	5	6	7	5	6	64
要介護4	5	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	31
要介護5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
計	32	34	37	37	36	36	33	34	32	30	29	35	405



# ユニット行事



## 12月 カラオケ大会



## 2月 節分 豆まき



## 4月 お花見





# 通所リハビリテーションの1日

リハビリテーション課に所属するセラピストは  
《理学療法士(PT)4名・作業療法士(OT)1名・言語聴覚士(ST)2名》です。



8:00送迎開始



体調確認！

9:00～入浴



12:00昼食

午睡

14:30レクリエーション

おやつ

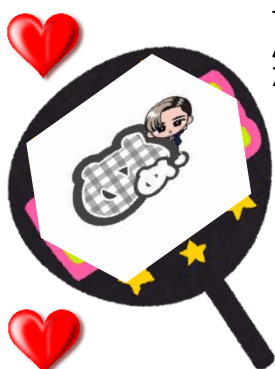
☆9:30～リハビリ開始



16:15送迎開始

基本的には、在宅生活への復帰や在宅生活の維持を目的に「日常生活場面で日常生活動作の改善を目指したりハビリ」＝生活リハビリや自主訓練等を行う。初回利用時に精神機能(主にST)や身体機能(PTやOT)等を含む個々の全体を評価⇒目標設定⇒プログラムを立案。

あとがき



皆さんには「推し」がいますか？好きなアイドルやキャラクターなどの「推し」をさまざまな形で応援する推し活。最近では若い人から年配の方まで、幅広い年代の方が「推し活」により癒しや元気、生きがいを得ているようです。推しの頑張る姿を見て、自分も頑張ろうという意欲が湧いたり、前向きな気持ちになるだけでなく、中高年の認知症対策にも有効だそうです。「好き」の力は絶大ですね！人生をより豊かにしてくれる推し活。ハマり過ぎには注意ですが、興味があるものがあれば少し深掘りして、日々の活力に繋げてみませんか？♡♡♡