

伊那市民の皆さまへ朗報

＼ 排尿のタイミングを事前にお知らせ / トイレの心配をなくして 外出を楽しもう！

排泄予測デバイス
DFree

こんな方にオススメ

- ✓ トイレが近くなり、外出が不安な方
- ✓ 紙パンツ・パッドには頼りたくない方
- ✓ 尿意を感じないなど
排尿の不安をお持ちの方

最大
100名排泄予測デバイスDFree
お試し参加者募集！

参加無料

詳細は裏面を
ご確認ください

令和5年度実証実績

外出意欲 **71.0%が向上**外出時の
トイレの
不安感 **26.5%軽減**トイレ不安の
日常生活への
悪影響 **25.5%軽減**※利用効果はご利用者の状態やご自宅の環境
等により個人差があります。

実証参加者の感想

事例
1長距離バスにも、ト
イレの不安なく乗れ
るようになりました！

トイレの心配から
長距離の移動を
伴う旅行に不安
がありました。が、
機器によってトイレ
に行くべきかど
うかわかるため、長距離バス
にも安心して乗れるようになりました。

50代・男性

事例
2お知らせで必要な時
にだけトイレに行くこ
とができました！

以前は外出時に尿
意はなくても何度も
トイレに行っており
ましたが、機器の
お知らせによってト
イレに行くタイミン
グがわかることで、
安心して外出ができ、トイレの回
数も減らすことができました。

60代・男性

お問い合わせ・
応募はこちら

＼お電話の際はチラシを見たとお伝えください／

0120-587-528

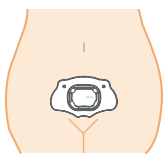
受託事業者名問い合わせは裏面へ▶

受付
時間平日10:00~17:00
(土日祝日、年末年始除く)

またはこちらでも！

実証期間の流れ

DFree装着



尿がたまるとお知らせ



トイレに行き記録する

記録する



膀胱訓練もできます！

ご希望の方には実証期間に膀胱訓練ができます。

【内容】

DFreeの使い方のサポートに加え、膀胱訓練の実施を行うため、1日の排尿回数が記録できるように排尿日誌を配布し、実証前後の1日のトイレに行く回数を比較いただけるようします。

【膀胱訓練とは】

トイレに近い方が膀胱に溜めることができる尿量を徐々に増やしていくために行う訓練です。尿意を感じてから、トイレに行くことを無理のない範囲で我慢し、我慢する時間や回数を徐々に増やしていくことで膀胱に尿を溜める機能を訓練します。休日や夜の時間帯などに自宅等で継続して行うことができます。

応募前に必ずご確認ください

※事業説明会等の日程については、WEBサイト (<https://dfree.biz/inacity/>) からご確認ください。

応募条件

伊那市にお住まいで、 排尿に関する何らかの悩みをお持ちの方

※要介護認定者は応募いただけません(要支援認定者は応募可能)。

※実証実験の目的に合わない、説明内容をご理解いただけない等の理由で事務局(受託事業者)の判断によりご参加いただけないことがあります。

応募期間

令和6年5月22日から 令和7年1月31日まで

※募集人数(先着100名)が集まり次第、予告なく終了することがあります。

実証期間

令和6年5月22日から令和7年2月28日までの
2週間～最大3ヶ月

留意事項

以下の方は、DFreeによるデータ取得ができず、ご利用いただけない場合がございます。

適切なデータが取れない可能性のある方

体型

- ・下腹部の脂肪が厚い方
- ・下腹部の皮膚が極度に弛んでいる方
- ・下腹部に大きな手術痕のある方

姿勢 状況

- ・常時前傾姿勢で座られている方
- ・常時側臥位・腹臥位で就寝される方
- ・座位で足を組んでいる時

その他

- ・肌の赤み・かぶれが強い方
- ・1回の排尿量が少ない方
- ・体毛の濃い方
- ・尿をためることができない方
- ・尿を出し切れない方

次の方はご使用になれません

- ・妊娠中の方
- ・ペースメーカーなど植込み型医療機器をご利用中の方

※上記に該当するケースやその他事務局(受託事業者)が実証実験の継続が困難であると判断した場合には、実証実験の開始後に利用を中止いただくことがありますので、あらかじめご了承ください。

膀胱の膨らみを超音波で計測し、
専用アプリがトイレのタイミングを
お知らせします



<受託事業者>

DFree株式会社

〒107-0052 東京都港区赤坂2丁目10番9号 ラウンドクロス赤坂ビル9階
TEL: 03-5459-1295 MAIL: care@dfree.co.jp URL: <https://dfree.biz/>

<担当部署>

伊那市役所企画部企画政策課
新産業技術推進係(担当: 大塚・谷田)
TEL: 0265-78-4111(内線2142)



膀胱訓練で トイレの不安を 軽減しませんか？

**参加
無料**

【講演テーマ】

いつでもどこでもできる
骨盤底筋・膀胱訓練**第1回**
令和6年 **6月17日** 月

●本年度の講演会と骨盤底筋・膀胱訓練指導は、9月、11月、1月にも実施予定です。 ●講演会の内容は令和5年12月に実施のものと重複する可能性がございます。 ●昨年度の本講演に参加された方もご参加いただけます。

**基礎
知識編****講演会****10:00～11:30** (開場 9:30～)
定員:60名※**実技
指導編****骨盤底筋・膀胱訓練指導****①13:00～14:30** (開場 12:40～)
②15:00～16:30 (開場 14:40～)
定員:各15名※

※当日のご参加も可能ですが予約者優先のため満席の場合はご参加いただけない場合がございます

場所**伊那市役所多目的ホール**
(長野県伊那市新田3050)**持ち物****ハンドタオル1枚**

- 簡単な訓練の練習で使います
- お持ちいただかなくてもご参加いただけます

服装**動きやすい服装****講師**女性医療クリニック
LUNA ネクストステージ
理学療法士**笹岡 愛加**

テレビ出演など実績多数!

**メディア出演実績**

NHK「あさイチ」女の相談室、
日本理学療法士協会ウィメンズヘルス・
メンズヘルス部門YouTube「尿失禁症状
の予防・改善のための骨盤底筋トレーニ
ング」等、多数出演

2006年に高知県の総合病院で理学療法士として勤務開始。2011年より高知医療学院で専任講師として勤務。2014年にフランスへ1年間留学し、骨盤底リハビリテーション卒後研修を受講。2017年に日本でアメリカ理学療法士協会認定産前産後コース・骨盤底コースレベル1受講。2019年より女性医療クリニックLUNAに入職し、骨盤底リハビリテーションの臨床を実践。日本理学療法士協会、日本老年泌尿器科学会、間質性膀胱炎研究会、日本排尿機能学会

骨盤底筋・膀胱訓練の詳細は裏面をご確認ください**講演会に関する
予約・お問い合わせ**

\トイレ不安の講演会について話が聞きたいとお伝えください/

0120-587-528**受付時間**平日10:00～17:00
(土日祝日、年末年始除く)

骨盤底筋訓練

骨盤底筋とは骨盤の底で膀胱や直腸などが下がらないように骨盤を支えている筋肉です。骨盤底筋が弱くなることで、排泄コントロールに問題が生じ、尿もれ等を引き起こす原因となります。いつでもどこでもできるトレーニングで骨盤底筋を鍛えて尿道を閉じる力を強くすることで、尿失禁の予防・改善につながるとされています。

膀胱訓練

膀胱訓練とはトイレに近い方が膀胱に溜めることができる尿量を徐々に増やしていくために行う訓練です。尿意を感じてから、トイレに行くことを無理のない範囲で我慢し、我慢する時間や回数を徐々に増やしていくことで膀胱に尿を溜める機能を訓練します。休日や夜の時間帯などに自宅等で継続して行うことができます。

膀胱訓練にも使える

排泄予測デバイスDFree お試し参加者募集中!

伊那市では、トイレの不安を理由に外出を控える・諦めてしまっている方に対して、尿意を事前に検知する排泄予測機器「DFree(ディフリー)」を無料で貸し出しております。

参加無料

ご希望の方には
最大3ヶ月貸出

膀胱訓練に活用できる
排尿日誌もお渡し



応募条件

伊那市にお住まいの方 ※要介護認定者は応募いただけません(要支援認定者は応募可能)。

応募期間

令和6年5月22日から 令和7年1月31日まで
※募集人数(先着100名)が集まり次第、予告なく終了することがあります。

実証期間

令和6年5月22日から 令和7年2月28日まで

貸出期間

2週間～**最大3ヶ月**

留意事項

以下の方は、DFreeによるデータ取得ができず、ご利用いただけない場合がございます。

適切なデータが取れない可能性のある方

体型

- ・下腹部の脂肪が厚い方
- ・下腹部の皮膚が極度に弛んでいる方
- ・下腹部に大きな手術痕のある方

姿勢状況

- ・常時前傾姿勢で座られている方
- ・常時側臥位・腹臥位で就寝される方
- ・座位で足を組んでいる時

その他

- ・肌の赤み・かぶれが強い方
- ・1回の排尿量が少ない方
- ・体毛の濃い方
- ・尿をためることができない方
- ・尿を出し切れない方

次の方はご使用になれません

- ・妊娠中の方
- ・ペースメーカーなど植込み型医療機器をご利用中の方

※上記に該当するケースやその他事務局(受託事業者)が実証実験の継続が困難であると判断した場合には、実証実験の開始後に利用を中止いただくことがありますので、あらかじめご了承ください。

<受託事業者>

DFree株式会社

〒107-0052 東京都港区赤坂2丁目10番9号 ラウンドクロス赤坂ビル9階
TEL: 03-5459-1295 MAIL: care@dfree.co.jp URL: https://dfree.biz/

<担当部署>

伊那市役所企画部企画政策課
新産業技術推進係(担当: 大塚・谷田)
TEL: 0265-78-4111(内線2142)