

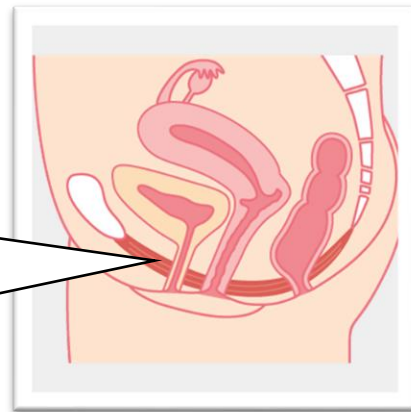
日ごとに暖かさを感じられるようになりました。いかがお過ごしでしょうか。今月は「尿のトラブル」についてお伝えします。

ふとしたときに尿もれの経験ありませんか？

重いものを持ったとき、くしゃみや咳をしたとき、尿がもれてしまった経験はありませんか？尿もれには様々な原因がありますが、多くは『骨盤底筋』という筋肉がゆるんだためにおこる「腹圧性尿失禁」です。

骨盤底筋とは？

膀胱、直腸、子宮、膣を支えている筋力のことです。骨盤底筋の筋力が低下しゆるんだ状態になると、ちょっとした腹圧がかかるだけで膀胱が圧迫されて尿がもれてしまいます



【尿もれの種類】

種類	特徴	原因
ふくあつせいによしっきん 腹圧性尿失禁	<ul style="list-style-type: none"> ●お腹に力が入ったときにもれる(くしゃみ、重い物を持ち上げたとき、笑ったとき など) <p>全体の5割以上を占める</p>	尿道を支える骨盤底筋がゆるんだり、衰える
せっぱくせいによしっきん 切迫性尿失禁	<ul style="list-style-type: none"> ●急に尿意を感じて我慢できない ●一度に出る量が多い ●水の音をきくと尿意を感じる <p>年齢が高くなるほど増える</p>	膀胱の神経過敏。膀胱と脳との連携がうまくいかずに、膀胱が勝手に収縮してしまう。
いつりゅうせいによしっきん 溢流性尿失禁	<ul style="list-style-type: none"> ●ちろちろともれる ●排尿したくても出ない ●排尿に時間がかかる 	前立腺肥大。内服薬等の副作用
きのうせいによしっきん 機能性尿失禁	<ul style="list-style-type: none"> ●尿意がはっきりしない ●トイレに間に合わない ●もれたことに気づかない 	身体機能の低下、認知症など。

やってみよう！骨盤底筋体操

骨盤底筋をきたえることで、尿もれを予防・改善できる場合があります。腹圧性尿失禁や切迫性尿失禁には、継続的に体操を実施すると2ヶ月程度で効果が現れ始めると言われています。

体操のやり方

- ①短く「ぎゅっ」としめる膣や尿道を2～3秒しめる、ゆるめる
 - ②長く「ぎゅ～っ」としめる肛門、尿道を6～8秒しめた後、10秒かけてゆっくりゆるめる
- ①、②の動作をそれぞれ5回ずつくりかえす。慣れてきたら10回ずつくらいに増やす。

体操1



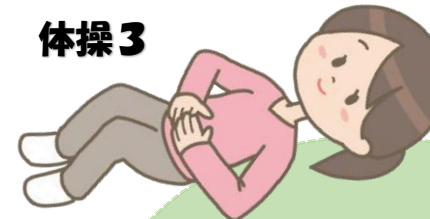
イスに浅く座り①、②を行います。

体操2



テーブル等に軽く手を置き、①、②を行います。

体操3



あお向けになり両膝を軽く曲げる。肩幅に足を開き①、②を行います。

体操4



四つんばいになり、足を肩幅に開く。肘を曲げ、背筋を伸ばして四つんばいになり①、②を行います。



『しめているとき』と『ゆるめているとき』のメリハリをつけることがポイントです。

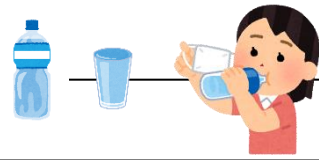
しめているときは、息を止めず楽な呼吸で行いましょう。肛門や膣を『ぎゅっ』と上にひっぱるようなイメージで！

尿もれを予防・改善する生活習慣

1 排尿は3～4時間がまんしましょう。
尿もれを用心して、必要以上に頻りにトイレに行っていると、反対に膀胱に尿をためておく機能が低下します。ある程度まで我慢して排出する習慣をつけましょう。



2 必要な水分をとりましょう。
尿もれを気にして水分を控えていると、からだの老廃物が排出されなくなってしまいます。1日にコップ6～8杯(1～1.5L)以上は水分をとりましょう。



3 お通じのリズムを整えましょう
便秘は骨盤底筋や膀胱に大きな負担をかけることがあります。バランスの良い食事と適度な運動で、できる限り便秘を予防しましょう。



4 適度な運動習慣を持ち、肥満を予防しましょう。
体重が増えるとお腹の脂肪が骨盤底筋を圧迫するため、尿失禁になりやすくなります。適度な運動で肥満を予防しましょう。



5 尿パッドを上手に使用しましょう。
最近が目立ちにくい薄型の尿もれパッドもあります。安心感があることで外出への不安や気に病むようなことが少なくなります。

体操で改善しない場合は病気の可能性もありますので、医師に相談し適切な指導を受けましょう。



ふまねっとサロンのお知らせ

『ふまねっと』はゆっくりとあみを踏まないように歩く運動です。認知症予防や転倒予防の効果があります。みんなで楽しくふまねっと運動をしませんか？

日時：3月27日(月) 14時～15時

会場：蔵ら

(申し込みは不要です。どなたでもお気軽にご参加ください♪)

*当日はマスクの着用、手指消毒、ご本人や同居家族で体調不良の方がいる場合の参加自粛にご協力ください。

☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回は「難読漢字 何の動物？」です。

読み仮名を下の「」の中から選んで書きましょう。

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ① 海豚 →
ピンク色の種類を見ると幸せになれるそうです | ② 河馬 →
口が大きくてのんびりやさん♪ |
| ③ 馴鹿 →
クリスマスに活躍する人気者 | ④ 栗鼠 →
どんぐりが好きなかわいい動物です |
| ⑤ 山羊 →
お手紙を食べちゃう?? | ⑥ 駱駝 →
背中に特徴的なこぶがあります |
| ⑦ 鯨 →
超音波で仲間とコミュニケーションをとります | ⑧ 鰐 →
大きなこわーい口です |
| ⑨ 大熊猫 →
上野動物園の人気者♪ | ⑩ 小熊猫 →
2005年に千葉の動物園で立つ動作が話題に |
| ⑪ 土竜 →
土の中でもこもこ動きます | ⑫ 蝙蝠 →
暗い洞窟の中にいるかな? |
| ⑬ 海豹 →
旭山動物園の人気者ですね! | ⑭ 犀 →
角が1～2本ある大きな動物です |

*使用しないものもあります

アザラシ ヒツジ イルカ サイ コウモリ アライグマ トナカイ パンダ リス
レッサーパンダ ワニ カバ ヤギ ラクダ シャチ モグラ カンガルー

【介護予防チャレンジルーム 2月号の答え】

「クロス足し算」

- ① (ア) 1 (イ) 4 ② (ウ) 5 (エ) 1 ③ (オ) 2 (カ) 6 ④ (キ) 3 (ク) 3
⑤ (ケ) 3 (コ) 2 ⑥ (サ) 2 (シ) 4 ⑦ (ス) 3 (セ) 3 ⑧ (ソ) 2 (タ) 4

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地

6-4771 (直通)