



今回の表題「いろは」は、笹崎道子様 が刺繍で作成しています。

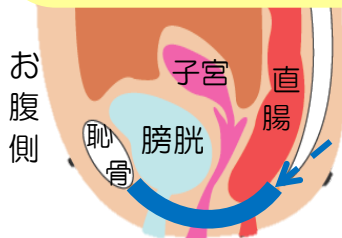


## 尿トラブル改善 のために



## 「骨盤底筋体操」のすすめ

せきやくしゃみ、重い物を持ち上げるなど、お腹に力を入れたときに尿がもれるといった経験はありませんか？これを腹圧性尿失禁といい、妊娠・出産・便秘・肥満などで骨盤底筋が伸びてしまい、尿道をうまく締められなくなるのが原因とされています。また、夜間に2～3回・昼間に8回以上トイレに行くことを頻尿といいます。通常では膀胱に200cc程度の尿がたまると尿意を感じますが、年齢とともに膀胱の神経が過敏に反応し、それほど溜まっていないのに尿意を感じてしまい回数が増えます。以上のことが当てはまる方は、骨盤底筋の筋力アップや全身運動で血流をアップして尿トラブルを改善していきましょう。



### 「骨盤底筋」

骨盤の底でハンモックのように膀胱、子宮、直腸が下がらないように支えている筋肉群の事です。尿道や肛門が緩まないように締めたり、膀胱の位置を安定させて尿が漏れないようにする働きがあります。

「骨盤底筋」を鍛える3つの方法～どれか1つでも毎日行くと効果的です～

#### 【座っている時】



背筋を伸ばして、両足を出来るだけ開いて肛門を締めます。

その姿勢で**5秒間保持**します。

#### 【立っている時】



台所や椅子などに手をかけ、つま先立ちで背筋を伸ばした姿勢で肛門を締めます。

その姿勢で**5秒間保持**します。

#### 【寝ている時】



足を肩幅に開き、お尻を突き上げた姿勢で肛門を締めます。

その姿勢で**5秒間保持**します。

※ 肛門をキュッと締めるのがポイントです

肛門を締めると尿道も締まります。肛門を体の中に引っ張り込む感じをイメージしましょう。また、排尿の途中で尿をとめてみるとコツがつかめます。

# 福祉用具レンタル品のご紹介

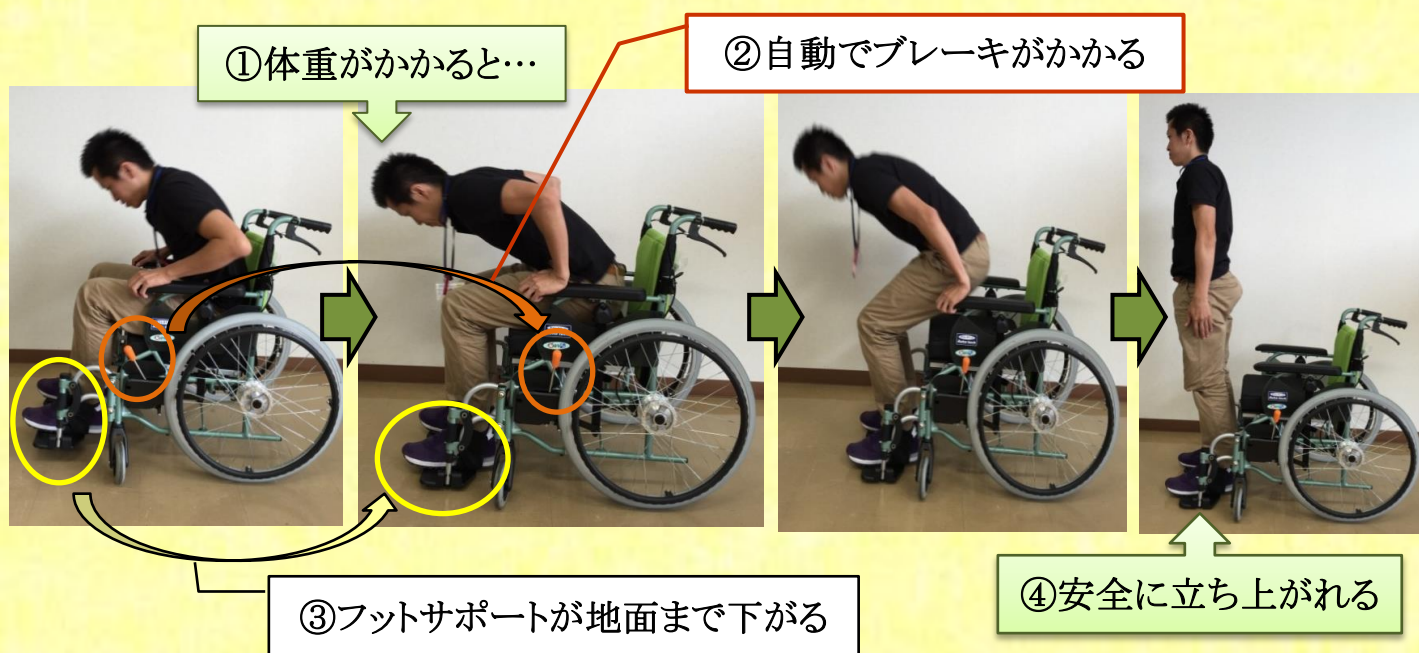
## 前後安心車椅子 転ばないス



「転ばないス」は体重がかかるとフットサポートが下がって地面に接地し、前方への転倒リスクを軽減します。また、ブレーキをかけ忘れたまま立ち上がった場合、自動的にブレーキがかかるので後方への転倒も予防します。車椅子のブレーキやフットサポートの操作を忘れがちな方の転倒予防になります。

※介護保険のレンタル対象商品です。

月額レンタル料 700円(利用者負担 1割の場合)



試してみたい等のご要望がありましたら、訪問リハビリスタッフや担当ケアマネジャーにご相談下さい



情報提供会社 **株式会社 マルベリー さわやかセンター旭川**  
旭川市永山4条8丁目1-32 TEL 0166-46-3084

### 福祉村サテライト出張所 新入職員



理学療法士 **阿部 隆洋 (あべ たかひろ)**

出身地：滝川市【地元の魅力：ちょうどいい田舎なところ】

好きな食べ物：焼き肉

皆様へのメッセージ：

いつも笑顔で元気の良さが取柄です。一緒に元気になってもらえるように頑張りますのでよろしくお祈りします。

