

## 今月のトピックス

### 簡単エクササイズ紹介 第6回

『知って得するリハビリ知識』、第6回は「尿失禁予防のトレーニング」です。  
尿失禁には原因によりいくつか種類がありますが、最も多いのは『**腹圧性尿失禁**』です。これはせきやくしゃみ、立ち上がる、荷物を持ち上げるなど、瞬間的にお腹に力が入った時に起こる尿失禁で、**骨盤底筋群（こつぱんていきんぐん）**の力が弱くなるのが原因です。骨盤底筋群は図のように膀胱を下から支えるように位置しており、特に女性の場合、出産を機に緩むことがあります。尿失禁が起こりやすくなります。

腹圧性尿失禁の場合は、骨盤底筋群の他、骨盤周囲の筋群、腹圧をコントロールする腹筋・背筋などのトレーニングが必要となるので簡単に行なえる方法をご紹介します。

#### Step1

尿道・おしりの開け閉め（3秒を10回）  
座ったまま、おしりの穴を閉じるようにギュッと3秒力を入れ、リラックスします。

#### Step2

ボールはさみ（5秒を10回）  
ひざの間にボールを挟み5秒間つぶすよう力を入れます。  
おしっこを我慢するイメージでやってみましょう。  
ボールの代わりにタオルなどを挟んでも構いません。

#### Step3 もも上げ（右左交互に20回）

ポイントはももを上げたときに姿勢が崩れないようにすることです。  
足の運動ですが、姿勢保持を意識することで、腹圧をコントロールする腹筋・背筋などのトレーニングとなります。



Step1



Step2



Step3

Step1のトレーニングの応用として、できる方は寝た状態や立った状態など、様々な姿勢で行ってみると効果的です！ちょっと恥ずかしいかもしれませんが、大切な運動ですので是非行ってみてください！！

## 今後の行事・イベント情報

### 4月の行事 お花見（ドライブ）

日程未定

4月上旬～中旬予定（桜の開花時期により変更になります）



お楽しみに☆

### デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	○	△	○	△	○

○：空き有り △：若干名のみ