

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『あっ！と気になる尿もれ』

花粉と黄砂の飛来によって、鼻がむずむずする時期になりました。くしゃみをしたときに「あっ！」とドキッとすることはありませんか？また立ち上がった時、荷物を持ち上げたときにもあるかもしれません。誰にでも一度は起こりうる『尿もれ』。正しく知って、疑問や心配をスッキリさせましょう。

●尿もれのタイプ

- ・腹圧性尿失禁：
咳やくしゃみをしたときに、お腹に力が入った瞬間に漏れるもの。
骨盤底筋が弱っていることが原因。
- ・切迫性尿失禁：
「トイレへ行きたい。」と思っても、間に合わずに漏れるもの。
膀胱が過敏になっている状態(過活動膀胱)が原因。

●骨盤底筋を鍛えよう！

骨盤底筋とは、骨盤の下にある筋肉で、排尿や排便のコントロールを行います。

- ① 椅子に深く座り、足を少し開いてから片手を下腹部に当てます。
- ② ゆっくりと肛門を引き上げるような気持ちで15秒ほどお腹に力を入れます。
- ③ 力を抜いて、15秒ほどリラックスします。
- ④ ②と③を10回繰り返します。

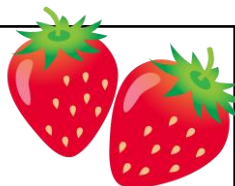
尿漏れを自覚したときに恥ずかしい気持ちになるかもしれません。しかしながら尿もれは誰にでも起きる症状であり、特別なことではありません。筋力の低下で起こるものであり、鍛えることで改善できるものなのです。まずは骨盤底筋運動を行い、症状が改善されないときには病院で相談をしてみましょう。

また尿漏れに対応する商品もたくさん販売されているため、不安があるときはぜひご相談下さい。
(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

5月の行事

苺狩り 5/13～5/25



常総市のグランベリー大地にいちご狩りにお連れします。美味しい苺をたくさん食べましょう！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

お花見を兼ねてさくら公園でピクニックを行いました。
雨天時はドライブにお連れしました☆



OT活動

フラワーアレンジメントを制作中です♪

