

### 今月のトピックス

#### 『あっ！と気になる尿もれ』

暖かい日が続き、窓を開けて爽やかな空気を感じられる季節になりましたね。穏やかな気分でいたいところですが、花粉症に悩まされている方はいませんか？そして、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？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。

#### 尿もれは2タイプに分かれます。

- ・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が。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。

### 今後の行事・イベント情報

### デイサービス空き状況

#### 5月の行事

#### いちご狩り

5/14～5/24

常総市の農園へお連れします（ご希望の方）☆  
ご参加日は個別にお知らせいたします。

お楽しみに！



| 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|----|----|----|----|----|----|
| △  | △  | ○  | △  | △  | △  |

○：空き有り △：若干名のみ