

介護予防だより

やるっぴ! シニア元気塾



元気に過ごせる身体づくり、介護予防のために、お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

時 9月8日(金)～12月22日(金)の金曜日(全10回) ※右表参照
午前10時～11時(第1回・第10回は正午まで)

所 福祉の里八ツ田 さくら・うめ

内 運動器機能、口腔機能、栄養改善の知識と技術(トレーニング)を学び、将来要介護状態になることを予防します。

また、初日および最終日に「あたまの健康チェック」を行います。

※あたまの健康チェックとは、健康なうちから介護予防をするきっかけとなる、簡易認知機能スケールです。

対 市内在住の65歳以上の人

定 20人(定数を超えた場合は抽選。初回参加の人が優先となります。)

¥ 無料 **持** 飲み物

申 8月1日(火)～15日(火)の午前9時～午後5時に申込みフォーム、
電話または直接東部地域包括支援センター(☎82-8855)へ。

第1回	9月 8日(金)
第2回	9月15日(金)
第3回	9月22日(金)
第4回	10月13日(金)
第5回	10月27日(金)
第6回	11月10日(金)
第7回	11月24日(金)
第8回	12月 8日(金)
第9回	12月15日(金)
第10回	12月22日(金)



申込みフォーム▶



健康維持への

ちょっとしたお手伝い



まちかどコラム



今回のテーマ × 8月 夜間頻尿・尿漏れを予防しよう!

このコラムでは、各月のテーマに基づき、皆さんの健康維持に繋がるような情報を発信していきます!
なお、運動教室の詳細は広報ちりゅう4月号をご覧ください。問合せ先までご連絡ください。

○夜間頻尿とは

夜間排尿のために1回以上起きなければならない状態のことをいい、2回以上起きる場合は治療対象となる可能性があります。

基本的には医師の検査と診察で原因を追究することが重要となってきますが、リハビリの視点から、この季節に特に注意が必要な点をお伝えします。

暑い時期は、塩分の摂取量が多くなるため、体内の塩分濃度を薄めるために体内に水分を貯めようとし、いつもよりむくみが発生しやすくなります。むくみが生じると夜間頻尿につながるため要注意です!

むくみを予防する動画はQRコードからご確認ください。



○尿もれ(尿失禁)の原因は

尿失禁の最も多いものが腹圧性尿失禁で、週1回以上経験している人は 500万人以上 ▲動画視聴ページとされています。

これは骨盤底筋群が緩むために起こり、加齢や出産を契機に出現することがあります。その他にも、生活様式が変わり股関節を大きく動かさなくなったことや、下部の筋力低下も要因とされています。

○夜間頻尿・尿もれ予防のための骨盤底筋群エクササイズ

①椅子の背もたれに腰と背中をあずけ、深く腰かけます。この時、肩の力は抜きましょう。

②その姿勢のまま 5秒程度、肛門、尿道、膣全体を締め、陰部全体をじわじわっと引き上げる感じで締めます。

③その後は、からだをリラックスさせます。

④「②締める」「③力を抜く」を、1分間のサイクルで10回(10分間)繰り返し行ってください。

コラム作成者：まちかど運動教室 担当理学療法士 関 長寿介護課 地域支援係 (☎ 95-0191)

