

やるっぴ!シニア元気塾

- 時** 9月12日、26日、10月10日、24日、11月14日、28日、12月12日(計7回) いずれも金曜日 午前10時～11時
所 老人福祉センター(スギ薬局知立福祉アリーナ内)
内 口腔機能、栄養、運動器機能改善の知識と技術(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。
対 市内在住の65歳以上の人
定 20人 ※申し込み期間終了時点で募集定員を超えた場合は、初回参加者優先で抽選を行います。
¥ 無料 **持** 飲み物
申 問 8月1日(金)午前9時～15日(金)午後5時までに申込みフォーム、電話または直接
 老人福祉センター(☎55-1804 平日午前9時～午後5時)へ。



▲申込みフォーム

ひまわりカフェ 8月開催分

もの忘れの心配のある人や、認知症の人を支える人々が息抜きや情報交換ができるカフェです。開催時間内は
 出入り自由です。

● 総合福祉センター(福祉の里ハツ田内) (ハツ田町泉43)

- 時** 8月19日(火) 午前10時30分～正午
内 暮らしや財産を守るために知って安心～日常生活自立
 支援事業についてのお話～、個別相談
所 総合福祉センター(福祉の里ハツ田内)
 3階 さくら・うめ
¥ 無料 ※飲み物代 100円(希望者) **申** 不要
問 知立市東部地域包括支援センター(☎82-8855)

● NPO 法人 和(なごみ) (谷田町南屋下88番地2)

- 時** 8月8日(金) 午後1時30分～3時
内 懐メロ歌唱会、笑いヨガ、カフェタイム、
 個別相談
¥ 無料 ※飲み物代 100円(希望者)
申 不要
問 NPO 法人和(☎83-6720)

○ひまわりカフェ全般についての問合せ 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)



健康維持への

ちょっとしたお手伝い



まちかどコラム

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！

8月のテーマ×夜間頻尿・尿もれを予防しよう！

○夜ぐっすり、昼いきいき！あなたの笑顔を守る一歩を

年齢を重ねると、夜中に何度もトイレに起きたり、ちょっとした動作で尿もれが気になることが増えていきます。夜間頻尿や尿もれは、生活の質を下げるだけでなく、睡眠不足や転倒のリスクにもつながるため、早めの予防が大切です。

夜間頻尿の主な原因には、膀胱の容量低下、水分の摂りすぎ、下半身のむくみ、睡眠障害などがあります。また、尿もれは骨盤底筋の筋力低下や腹圧のかかる動作(咳やくしゃみ、重い物を持つなど)で起こりやすくなります。

そこで、予防のために日常生活でできることをご紹介します。

○生活のポイント

- ・ 午後の時間帯に足首を適切に動かし、足の血流を促し、むくみを軽減します。(例:つま先上げ・かかと上げ運動)
- ・ 寝る直前の大量の水分摂取は避け、寝る2時間前までに水分補給を終えるよう意識しましょう。

○骨盤底筋を鍛える体操

骨盤底筋は、骨盤内の臓器を支える重要な筋肉です。仰向けになって膝を立て、肛門や尿道を「キュッ」と締める感覚で、5秒間力を入れ、ゆっくり5秒かけて緩めます。これを1日10回、慣れたら立った状態でも行ってみましょう。

右のQRコードから理学療法士が解説する夜間頻尿・尿もれ予防の体操動画を配信しています。

コラム作成者:まちかど運動教室担当理学療法士

問 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)



▲夜間頻尿



▲尿漏れ

