

南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

10月に入りだんだん日が短くなってきましたね。朝晩は冷えるので服装で調整していただければと思います。風邪にご注意ください！先月は敬老会も兼ねてビンゴ大会を行いました♪みなさんビンゴカードが開くたびにドキドキしつつ楽しそうでした(*^▽^*)。私たちも楽しかったです♪



ぼたん通信

10月号



南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

秋晴れの心地よい季節となり、稲刈りも始まりお忙しい日々をお過ごしのことと思います。9月21日、長寿と健康を祈り敬老会を開催させて頂きました。職員による、綾小路きみまろの漫談、マツケンサンバを踊り大笑いでした。では、ここで笑いがもたらす健康効果、細胞の活性化、記憶力アップ、また、思い切り笑った時の呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じ様な状態、血の巡りも良くなり新陳代謝も活発になります。笑う門には福来たる！(^)！



〔令和四年十月十五日発行〕
 一般財団法人 脳神経疾患研究所
 附属総合南東北病院 附属須賀川診療所
 南東北通所リハビリテーションセンター須賀川
 南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

★南東北須賀川通所コラム★

尿漏れの原因と対応

1 排尿後の尿漏れ

排尿後の尿漏れは、尿道内に尿が少量残ることが原因とされており、尿道に残った尿が下着にじわじわ漏れ出てしまうことにより起こります。特に男性では、女性に比べて尿道が長いので尿道に尿が残りやすく、排尿後のちょい漏れが起こりやすくなっています。



2 腹圧性尿失禁

腹圧性尿失禁は、咳やくしゃみ、運動、大笑い等、腹圧がかかった時に尿が漏れ生活の質にも大きな影響を及ぼします。中高年の女性の3人に1人が尿失禁の症状があり、そのうちの半数が腹圧性尿失禁であるとされます。尿道や膀胱、子宮、直腸などの骨盤内の臓器を骨盤の底で支える『骨盤底筋群』の筋力が弱くなり起こります。

《骨盤底筋トレーニング法》

トレーニング内容

膣や肛門を5～10秒間「しめる」「ゆるめる」を繰り返し、瞬発的に速い収縮と組み合わせて行います。

姿勢

- ・仰向けに横になった姿勢
- ・椅子に座っての座位
- ・椅子の背もたれなどにつかまっの立位
- ・四つん這い



<注意点>

- ・骨盤底筋を収縮させるときは、息を止めずリラックスした状態で行いましょう。

<ポイント>

- ・くしゃみや咳など尿漏れしそうなときは、事前に骨盤底筋を収縮させる習慣を付けるとよいでしょう。



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248) 73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248) 73-3129 (直通)

ファックス (0248) 72-9590 (共通)

営業時間 8:30～17:00

eメール : sukagawaclinic@mt.strins.or.jp

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(一財)脳神経疾患研究所

附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所

電話 (0248) 73-3331 (代表)

【関連事業所】

南東北須賀川居宅介護支援事業所

南東北訪問看護ステーション たんぽぽ