

豊玉だよ

少しずつ秋の足音が…聞こえはじめました

《歳のせいだとあきらめていませんか?》

これから涼しくなり、散歩や旅行など外出の機会が増えてきます。そんな時トイレが気になり、外出するのが億劫になったり、水分を取るのを控えてしまうこともあるかもしれません。楽しい外出がいつの間にか不安になり、買い物以外は家から出なくなってしまうことも。それでは益々運動不足になり、症状が進みます。そんな尿漏れが心配な方も、すでに経験している方も、歳のせいだとあきらめず運動をして改善しましょう。尿漏れには大きく分けて二種類あります。

《腹圧性尿失禁》症状のある女性の7割は腹圧性だといわれています。

症状としては、重い荷物を持ったり、くしゃみや咳をするなど、急にお腹に力が入った時に尿が漏れます。主に出産経験者・高齢者・肥満の方・便秘気味の方に多く見られます。

《切迫性尿失禁》膀胱が過敏な方がこの症状になりやすい。

トイレに行きたいと思うと我慢ができなくなり、尿が漏れてしまう症状です。一日に何度もトイレに行かなくてはならず、外出先でもトイレが気になり不便な思いをされている方も多くいます。

どちらの尿失禁症状にも、骨盤底筋群を強くする体操が予防・改善になります。別紙の体操を毎日の生活に取り入れて見ましょう。就寝前や朝起きたときなどに少しずつ行って、最低3ヶ月、長期的に続けることが大切です。

理学療法士 佐藤尊志

練馬区には一定の要件を満たす要介護1～5の方へおむつを支給制度もあります。おむつというと、様々なイメージがあると思いますが、支給品は軽い尿漏れに対応するもあります。気になった方はぜひ、担当のケアマネージャーさんや豊玉デイ相談員までお声をかけてください。

今年の夏は記録的な猛暑で外出を控えていた方も多かったと思いますが、少しずつ涼しくなり、季節の花や紅葉を楽しめる秋です。体操・排泄用具等を上手に使い、ぜひ外出できる機会を楽しんでください。

平成30年 9月 第164号

発行:豊玉デイサービスセンター



8月の出来事

ゲームでも、おやつでも

スイカを楽しみました!



玄関に咲く向日葵



虫が飛び・・・



魚が泳ぎ・・・



★夏のひととき★



お知らせ

9月は敬老の日があります。

『多年にわたり社会に尽くしてきた皆様に敬愛し、長寿を祝う日』とされており、豊玉デイでも9月12・14日と敬老会を開催いたします。当日ご利用予定でない方もゲスト利用ができますので、ご希望があれば相談員までご連絡下さい。

また、9月8日・9日と“はつらつセンター豊玉”に豊玉デイの作品を展示いたします。ぜひ足をのばしてみてください。

実習生さん
頑張ってます♡



8月初旬から介護等体験の実習生が毎週来ています。皆様から昔の話を伺ったり、現在を生活している年長者としてのお話を聞かせていただいています。月曜日には緊張した面持ちですが、少しずつ慣れ、お客様を楽しませる側にも回ってくれています。今後もよろしくお願いいたします。