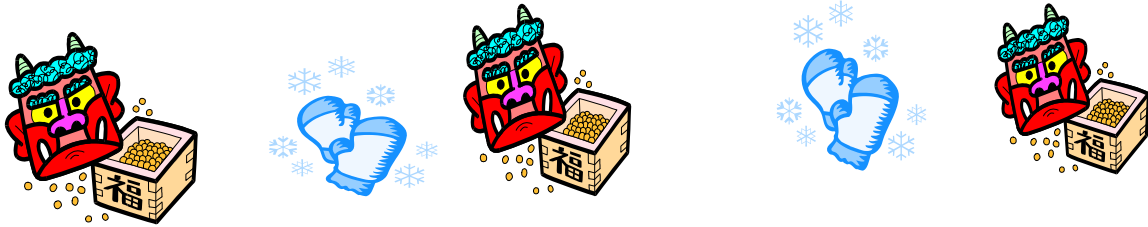


暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか。

季節の変わり目は一日の中でも気温の差が大きく、風邪など引きやすくなります。体調には十分ご注意下さい。



介護予防特集 尿失禁を改善しよう！

咳やくしゃみ、または運動したはずみで尿がもれる失禁は、腹圧性尿失禁と言い、女性によく見られます。尿失禁のため、旅行や外出を取りやめたり、人と会うのがいやになって、家にこもってばかりになると、ある程度の年齢の方は、足腰が弱ったり、認知症のきっかけになったりする恐れもあります。

骨盤底筋を鍛え、尿失禁を改善する運動をご紹介します！

息を止めずゆっくりと、無理せずマイペースで行いましょう。

椅子に座って行う方法

- 1 椅子に腰掛け、肛門をぎゅっと締め、続いて尿道も閉めます
(おならを我慢したり、尿を途中で止めるような感じです)
- 2 そのまま5秒保ちます
- 3 力を抜いて10秒休めます

仰向けになっておこなう方法

- 1 床に寝て両膝を立てます
- 2 肛門をぎゅっと締め、続いて尿道も閉めます
- 3 そのまま5秒保ちます
- 4 力を抜いて10秒休めます。

どこでもできる運動です。毎日できるだけ回数を行ってください。続けることが大切ですので、あきらめず3ヶ月は続けてみてください。

興いつも少しずつ尿が出ていたり、頻繁に尿意があったりする場合は病気が原因になっている可能性もあります。まずはかかりつけの医師に相談してください。



平成 24年度 3月の介護予防教室のお知らせ



ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室・調理や講話など管理栄養士による栄養教室・転倒、尿失禁予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

開催日：平成24年 3月2日(金)太極拳

3月 9日(金)転倒・尿失禁予防体操

3月16日(金)転倒・尿失禁予防体操

時間：午後 1時 30分 ~ 2時 30分

場所：ルーエハイム 2階 相談室

参加費：無料

募集対象者：概ね 60 歳以上の方、または介護予防に



関心のある方 **ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。**

ご希望の方はお申し出ください。駐車場もあります。

お申し込み、お問い合わせ先	お電話にてお申し込みください
住所：鈴鹿市長法寺町763番地	特別養護老人ホーム ルーエハイム
059 - 372 - 3811	担当者 安田 ・ 浅岡

在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田 ・ 浅岡
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059 - 372 - 3811
訪問・来所相談	平日8:45 ~ 17:30	電話相談：24時間受付しております。