

続けよう！

コロナに負けない

継続は力なり

フレイル予防を心がけて健康的な生活を！

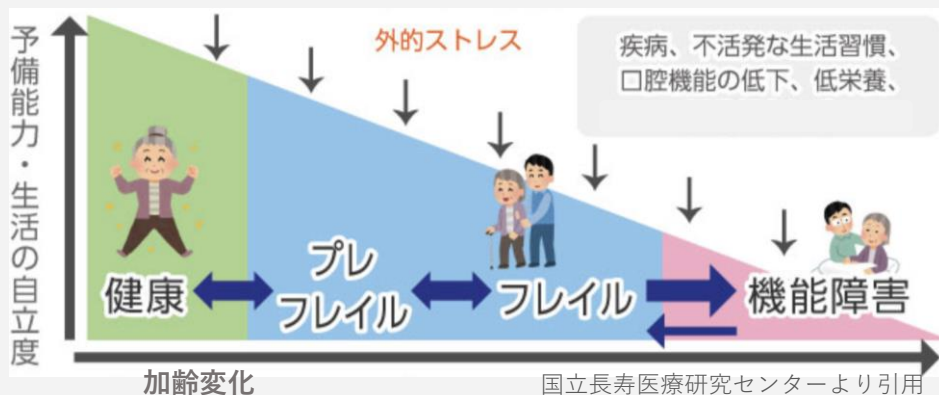
サロン通信 Vol. 26 排尿障害を予防しよう！

人生100年時代。歳を重ねることで、体力の低下、気力の低下が起こることは仕方ないことです。心や、体の衰えのことを“フレイル”と呼びます。いつまでも元気な体でいられるように、毎日少しずつできることから行っていきましょう！

POINT フレイルってどんな状態？ どういうこと？

★フレイルの概念図★

機能障害にならないように健康な時から、できることから、予防的取り組みを行うことが重要です！



フレイル予防で取り組む **3** つのポイント **栄養！運動！社会参加！**

運動！



運動は体に良いですね♪

栄養！



バランスの良い食事と歯は命♪

社会参加！



人と会うと元気になります♪

Check!

今月は、**排尿障害の予防**について学んでいきましょう！

最近、咳やくしゃみで尿が漏れてしまうことがある、急におしっこがしたくなる、トイレに行く回数が増えた、夜に尿意で目が覚めることが多い、我慢が難しい、残尿感があるなど、**排尿に関するトラブル**はありませんか？

これらは、女性に多い**腹圧性尿失禁**や加齢に伴い増加する**過活動膀胱**の症状の可能性がります。**排尿障害を予防する運動**を実施していきましょう！

失禁などの排尿障害の予防には、骨盤底筋群（肛門のまわりなどの骨盤の底にある筋）や体幹のトレーニングが効果があるといわれています！



骨盤底筋群と体幹の トレーニング

息を吐きながら『おしっこを止める』、『うんちを切る』ように、尿道、肛門を閉めるかたちで力をいれます。

力を入れる、ぬくを10回
5秒間力を入れる×5回
1日3セット行いましょう！

肛門に力を入れた状態で膝を左右に動かしたり、四つ這い、しこ、立位の姿勢など様々な姿勢で力をいれる練習を！



★ 写真モデル：笠崎 翔さん（上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生）

制作協力は・・・上尾市リハビリテーション連絡協議会です

編集担当：白石 和也（上尾中央医療専門学校・理学療法士）

前田 伸悟（リハビリディサービスアクティ・理学療法士）



過去のサロン
通信はこちら
から♪

上尾市リハビリ
テーション
連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市平塚724
電話 048-773-7155