



リハビリ通信 2021年度 Vol.1



日頃より志木瑞穂の里をご利用いただき、ありがとうございます。
 コロナウイルスがまだまだ終息しない状況ではありますが、感染防止対策を十分に行いながら日々リハビリに励んでおります。また、今年度も施設での取り組みや役立つ情報をお伝えできればとリハビリ通信を発行して参ります。
 よろしくお祈りいたします！

例年より早い梅雨入りで、蒸し暑い日々が続く今日この頃、脱水や熱中症に気を付けて水分をしっかりと摂らなくてはなりません。しかし、トイレの回数が増えたり、トイレに間に合わなくなったりで、動く機会が減っていませんか？

そこで、今回のテーマは「**尿トラブルについて**」です。

尿に関するトラブルは、歳を重ねるごとに増えると言われています！日本排尿機能学会の調べでは、**60歳以上の78%**が頻尿・尿漏れ・残尿感などの悩みを抱えているそうです。



①腹圧性尿失禁

咳やくしゃみ等のお腹に力が入った時に漏れる(女性に多い)。



②切迫性尿失禁

急に尿意を感じて我慢できない。

③過活動膀胱

頻尿で急に尿意を感じる。



④夜間頻尿

夜に1回以上トイレに起きて、生活に支障が出る。



⑤溢流性尿失禁

十分な排尿ができず、気付かないうちに少しずつ尿が漏れ出す病気(前立腺肥大・神経因性膀胱 など)

※これらのトラブルが原因で、**昼夜逆転**してしまったり、水分を取るのが嫌になり**脱水**を起こす方が多いと言われています。今回、①～③のトラブルに効果的な運動をご紹介しますので、是非行っていただけたらと思います。

※④～⑤の問題には、原因に応じた治療法がありますので、是非一度受診をしましょう！

尿漏れ予防体操 回数：1日 10回 ※痛みや疲労感が強い場合は無理しないで行いましょう！



足は肩幅に開く

- ①仰向けに寝て膝を立てる。
- ②肛門と膣、尿道を引き締めるように10秒間力を入れる。
- ③力を抜く。(繰り返す)



- ・椅子に座った状態でも実施できます！
- ・足は肩幅に開く。

