

まるめろ10月号

介護支援センターあけぼの会
弥生苑デイサービス№282
2023年10月1日発行



退職のごあいさつ



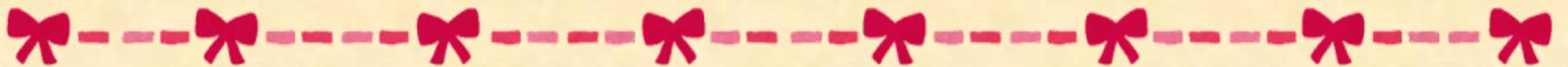
ありがとう
ございました

9月末で退職しました栗巢です。皆さまには入職してから今まで大変お世話になりました。

弥生苑デイサービスは皆さまもご存知の通り人に恵まれています。お客様、職員共に深い思いやりをもっている人ばかりです。たくさんの人に支えられ、充実した時間を過ごさせていただきました。

新たな経験を重ねるために転職しましたが、皆さまは今後も弥生苑で楽しい時間を過ごしていただきたいと思っています。

お一人お一人に直接ご挨拶できず申し訳ございません。
大変お世話になり、本当にありがとうございました！



新しいお仲間のご紹介



新しく一名のお客様がご利用になります



10月の単発アクティビティ紹介

5(木) 折り紙教室

10(火) おやつ作り

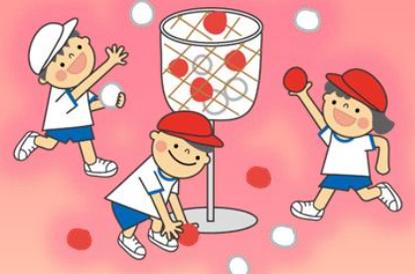
18(水) 秋の大運動会

20(金) イチョウの飾り

21(土) 頭の体操

23(月) 季節の折り紙

10月最後の週間 工作付き有料カレンダー(11月)



10月のお誕生日

一名のお客様が誕生日をお迎えになりました



先月号では、尿失禁についてお話ししてきました。今回は具体的な尿漏れの改善策をお伝えします。では実際に、尿漏れに効く骨盤底筋体操の方法をご紹介します。初めて骨盤底筋体操をする方には、仰向けに寝て行う方法をおすすめします。

骨盤底筋体操



1. 床に仰向けに寝て、足を肩幅くらいに開き、両ひざを軽く立てる
2. その状態で肛門と尿道のあたりをキュッと力を入れるように締め、そのまま5～20秒間キープする
3. 体の力を抜き、40～55秒間リラックスする

この「締める→緩める」の1セットを1分で行い、それを10回くり返します。最初は5秒間キープで5セット位で始めて、慣れてきたら徐々にキープする秒数や回数を増やしていきましょう

おならとおしっこを我慢する時の要領で、肛門と膣を上へ吸い上げるイメージでやるといいでしょう。排尿時に尿を止められるようになったら、訓練が効いているということです。

ポイント

この体操のポイントは、少しずつでいいので毎日行うことです。ジムの筋トレと同様で、一度に多くの回数をこなしても急に筋力はつきません。

尿失禁体操

1～4の骨盤底筋を鍛える尿失禁体操はどれもリラックスした状態で、骨盤底筋にだけ力を入れるのがコツ。どの運動でもいいので、5秒間締めてはゆるめる動きを、最低計50回行いましょう。

1 仰向けの姿勢で

仰向けになり、足は膝を立てた状態で軽く開く。全身の力を抜いたまま、お尻の穴と膣をキュッと締めるようにして骨盤底筋に力を入れ、5秒キープ。



2 四つんばいの姿勢で、

ひじで上体を支えるような形で四つんばいになり、足は軽く開いておく。そのまま、お尻の穴と膣をキュッと締め、5秒キープ。新聞などを読みながら行ってもOK。



3 机にもたれた姿勢で

机の前に立って両手を机に添え、両足は軽く開く。体重を机側にかけてリラックスした状態で、お尻の穴と膣に力を入れたまま5秒キープ。おならをがまんするときのようなイメージで行うのがコツ。



4 座った姿勢で

足は肩幅に開き、背筋を伸ばして椅子に座る。上体をリラックスさせたまま、お尻の穴と膣を締めて5秒キープ。電車に乗っているときにもおすすめ。



5 背筋を鍛える運動

両手を開いてうつぶせに寝た状態から、背中をそらせるようにして両手と両足を持ち上げた状態でキープ。このとき、骨盤底筋にも力を入れるとより効果的。



6 腹筋を鍛える運動

両手を頭の後ろに添えて仰向けになり、両足は床から少し浮かせる。両膝を曲げては伸ばす(1セット)を繰り返す。骨盤底筋にも力を入れて行うとよりベスト。

