



通所リハビリテーション あきよしだより

令和6年1月発行
第42号



新年号



新年あけましておめでとうございます。



皆様方におかれましては、新春を晴々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

医療法人秋芳会も開業以来36年になりました。水害・新型コロナウイルス感染症など数々の困難を乗り越えて成長してきました。これも皆様のご助力のお陰と深く感謝しております。



2024年も、より一層のご支援を賜りますよう、従業員一同心よりお願い申し上げます。

令和6年 元旦
院長 秋吉貴文

腹圧性尿失禁の原因と対策!!



尿もれは生活の質にも大きく影響します！

腹圧性尿失禁の主な症状は、おなかに力が入った時の尿もれです。

尿もれはトレーニングによって症状を緩和することができます。

＜腹圧性尿失禁の特徴＞

- ✓ 咳やくしゃみをした時にもれてしまう
- ✓ 体を動かしている時や運動をしている時にもれてしまう
- ✓ 重い荷物を持ち上げた時にもれてしまう

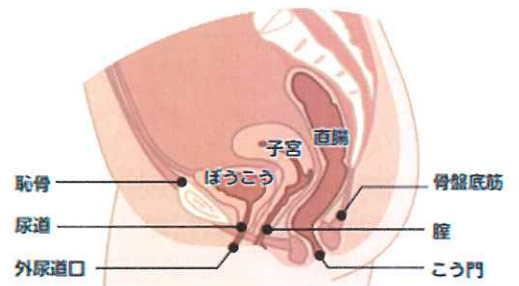
＜原因＞

腹圧性尿失禁は、妊娠・出産や加齢のほか、前立腺がんの手術などで、ぼうこうや尿道を支えている骨盤底筋がゆるむことによって起こります。

＜対策＞

骨盤底筋は自分の意思で動かすことができます。

骨盤底筋のトレーニングでゆるんだ筋肉を鍛えて、尿もれを予防・改善させましょう。



①



②



骨盤底筋トレーニング

- ・ 10回くり返します。1日3セットが目安です。
- ・ おなかやおしり、太ももの力はゆるめて、骨盤底筋だけを意識します。
- ・ おしっこやおならを我慢するような感覚でしめてみましょう。
- ・ 息を止めないように気をつけましょう。

(基礎) ①

あお向けに寝てをひざを立て、おなかの力をゆるめます。
尿道やこう門を5~10秒しめて、ゆっくりゆるめます。

(応用) ②

あお向けでできるようになったら、腰かけたり、立ったままで行ってみましょう。
速く(1~2秒)しめて、ゆるめることをくり返す運動も行いましょう。

下半期活動行事紹介 (8~12月)

敬老会



イベント食



おやつ作り



クラブ活動



新入職員紹介



氏名：片山 知恵美
(准看護師)
昆虫が好きです

氏名：大倉 洋之
(送迎担当)
中国ドラマが好きです

通所リハビリテーションあきよし
住所：〒877-0005 大分県日田市豆田町5番40号
TEL：0973-26-0982 FAX：0973-26-0983