

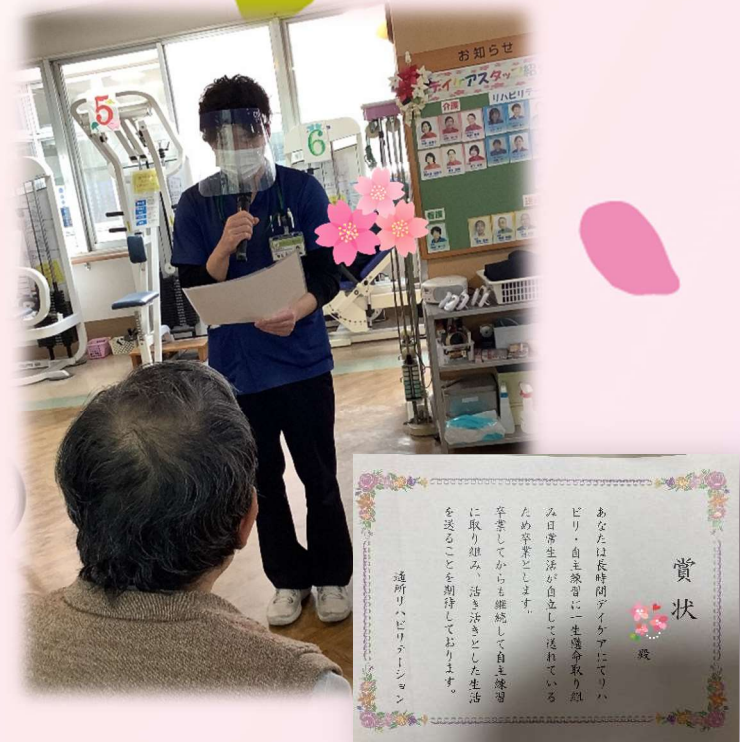
通りハ便り3月号

令和5年3月10日 発行
介護老人保健施設たまむら

少しずつ春の訪れを感じるようになりました。今シーズンは過去2年間流行がなかったインフルエンザが、新型コロナウイルスと同時に各地で流行しており、警戒が必要です。引き続き、デイケア利用時のマスク着用や検温等の感染対策にご協力お願いいたします。

卒業式を行いました!!

リハビリや自主練習等に一生懸命取り組み、目標達成した2名の方の卒業式を行いました。当デイケアでのリハビリを卒業し、新たな目標へと進めます。「私も頑張るので、みなさんも頑張ってください!!」とコメント頂きました。



先月の出来事

折り紙で水仙の花を作りました。みなさんに協力して頂き、たくさんの水仙が出来ました。フロアのホワイトボードに飾ってありますので、是非ご覧下さい。



3月（弥生）の歳時記

弥生：草木がいよいよ生い茂る月

・啓蟄（3/6）

二十四節気の一つ。「啓」は開く、「蟄」は土の中で冬ごもりをしている虫を意味します。この時期から気温が上がり、だんだんと日差しが暖かくなります。

・春分の日（3/21）

「自然をたたえ、生物をいつくしむ」ことを目的とした国民の祝日です。昼と夜の長さがほぼ同じになるといわれています。

尿もれについて



重い荷物を持ち上げた時、立ち上がった時など
お腹に力が入った時に尿が漏れてしまうのが

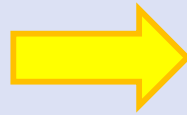
腹圧性尿失禁です。これは骨盤底筋群という筋肉が
弱化する事が原因となることが多く、加齢や出産を契
機に症状が出現することがあります。

症状が比較的軽い場合には

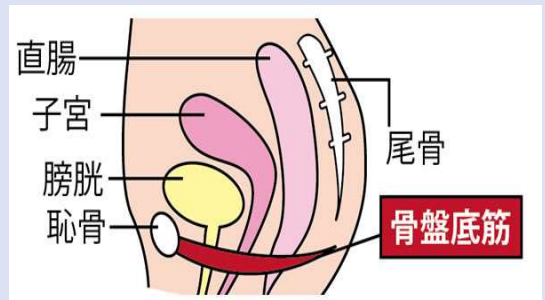
骨盤底筋群のトレーニング

で症状が改善することがあります。

尿漏れを予防しましょう！



1. 仰向けになり膝を立てる
2. 太ももやお腹の力を抜く
3. お尻の穴を中へ引きこむ
ように力を入れる。



角田病院・老健たまむらでは尿漏れ、便漏れのリハビリに
力を入れています。角田病院のYouTubeチャンネルでは
「骨盤底筋体操～尿もれ、便もれ予防のために～」という
動画を公開しているのでぜひご視聴ください！

Youtube「角田病院 骨盤底筋」で検索
もしくは右のQRコードからチェックしてください

