

平成21年6月
〈第9号〉



御殿場地区

地域包括支援センター

便い

発行：御殿場市地域包括支援センター御殿場十字の園 〒412-0028 御殿場市御殿場 184-1

電話：0550-84-5950 FAX：0550-70-6001 メール：houkatsu_g@jyuji.or.jp

～新体制になりました～

平成21年4月に職員の異動がありました。
これまでの杉山克代、鈴木瑠美に加え、塚本りつ子、
杉崎由宗の4人体制で活動していきます。
どうぞよろしくお願い致します。

4月からの体制

主任介護支援専門員	杉山克代
保健師等(看護師)	塚本りつ子
社会福祉士	杉崎由宗、鈴木瑠美



よろしく
お願いします。

特定健診を受けましょう。

特定健診を受けて
元気な毎を送りましょう！

【実施期間】

6月1日から8月31日まで
(土・日・祝日・休診日を除く)

【実施場所】

御殿場市からのお知らせを確認ください。

【負担金】

500円

【検査内容】

質問項目、身体計測、
身体診察、血圧測定、
血圧検査、尿検査

【受診の持ち物】

封筒、受診票、国民健康保険証、負担金
*受診票の質問事項はあらかじめ記入。



『御殿場おたっしや会員 5』

くにひろ
岩田 國碕 さん(84歳・東山区)

五木ひろしに会いたくて「のど自慢」に挑戦！

國碕さんの趣味はカラオケ！

演歌が好きで、特に五木ひろしの「長良川艶歌」「細雪」
「おはん」「親心」は十八番です。

なんと、5月に小山町で行われた「NHK のど自慢」の
予選会にも出場！「皆に『声がいい！』ってほめられるの
が一番うれしいね。これからも五木さんの曲を歌うよ」



もらせん尿体操

もれない
もらさない

どんな人がなりやすい？

- ・妊娠、出産歴がある人
- ・たばこ
- ・肥満
- ・加齢
- ・便秘がち

日常のふとした拍子に尿がもれてしまう症状を「尿失禁」といいます。尿失禁にはさまざまな種類がありますが、7割を占めるのは「骨盤底筋」という膀胱の蛇口にあたる筋肉がゆるんだために起こる「腹圧性尿失禁」です。蛇口がゆるんでいるので、ちょっとした圧力がお腹にかかっただけで尿が外にもれてしまうのです。その症状は「骨盤底筋」を鍛える体操で改善します。同じ方法で、膀胱自体の収縮が原因になって起こる「切迫性尿失禁」も改善すると言われています。

骨盤底筋体操

まず
覚えましょう。
体操のやり方

無理なく毎日
続けましょう。

骨盤底筋体操は、4つのどの体勢で行うときでも以下のA・Bの順に続けて行います。

A短く「ぎゅっ」としめる

膣や尿道を2～3秒しめる、ゆるめる動作を繰り返します。

B長く「ぎゅ～っ」としめる

肛門・尿道を6～8秒しめた後、10秒かけてゆっくりゆるめる動作を繰り返します。

回数目安は？

Aと**B**をそれぞれ5回くらいずつ。慣れてきたら、**B**の「ぎゅ～っ」を10回くらいに増やしてみましょう。1日3セットが目安です。

座った体勢

椅子に浅く座り手を膝に置き、肩幅に足を開いてA・Bを行う。

電車の中でも気軽にできます。



立った体勢

足を肩幅に開き、テーブルや椅子の背もたれなどに軽く手を置き、体重を腕にかけ背筋を伸ばしてA・Bを行う。

思いついたらいつでも積極的に行いましょう。



上手に「ぎゅっ」のコツ

おしっこやおならをがまんするときのような気持ちで...
骨盤底筋をイメージしつつ、肛門と膣を「ぎゅっ」と上にひっぱるようにすぼめる。

あお向けの体勢

あお向けになり両膝を軽く曲げ、肩幅に足を開きA・Bを行う。

朝起きたときの習慣に。



四つんばいの体勢

足を肩幅に開き、肘を曲げ、背筋を伸ばして四つんばいになりA・Bを行う。

寝る前の習慣に。



注意！“しめるとき”と“ゆるめているとき”のメリハリをつけて、呼吸は楽にしましょう。

当センターでは、在宅で介護されるご家族などの介護相談もお受けしております。お気軽にご相談ください。

