



新年度が始まりました。最近は、冷え込みもなく昼間は、暖かくて過ごしやすい季節になってきましたね。

3月のはじめは寒い日もありましたが、今年の冬は比較的暖かい日が続きました。

今年の桜は例年より少し早い開花で、暖かい日も続くようです。家族や友人を誘って外で色とりどりの草花や木々を眺めたり、おいしいご飯を楽しんだり、遠出もしてみたいなと思います。



今月は排せつについてのお話です。

年を重ねると、身体の筋力や体力、認知機能などの衰えと同じくらい、排せつ機能に関しても悩みを抱えることが多いと言われています。悩みを抱えていても「年齢のせいだから仕方がないか」となんとなく放置してしまいがちです。

尿漏れや便秘などの排せつのトラブルは、症状や原因にもよりますが、食事や飲みものについて見直したり、体操を行なうことにより、漏れる量を減らしたり、漏れにくくすることができるものも多くあります。



今月号の脳トレクイズです！

3月号解答

「ある」には必ず「芯(しん)」があります！

1	う	い	す
2	く	だ	の
3	こ	も	り
4	さ	い	ろ
5	に	と	り
6	ね	く	い
7	み	づ	き
8	め	ぐ	り

9	さ	さ	ま
10	し	ま	ま
11	さ	だ	ち
12	す	い	う
13	す	む	し
14	せ	ん	い
15	そ	ぼ	ん
16	た	ま	ぎ

解答は次号にて
お楽しみに☆

ひらがな 穴埋めクイズ

骨盤底筋とは？

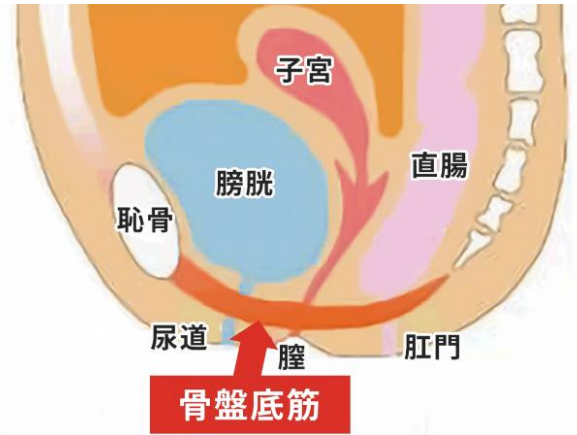
骨盤の底でハンモックのように膀胱や子宮、直腸などを支える筋肉で、尿道や膣、肛門を締めるなどの役割をしています。

特に、女性は出産や加齢により骨盤底筋が緩みやすく、尿漏れを起こしやすくなります。

咳やくしゃみ、力を入れた時、笑った時に尿漏れを感じることはありませんか？

骨盤底筋体操について

骨盤底筋は、締めたり緩めたりを自分でコントロールできる筋肉で、体操で鍛えることができます。

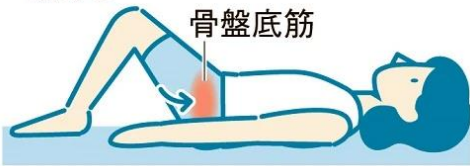


骨盤底筋トレーニング

理学療法士の田舎中真由美さんによる

仰向け

- 1 両ひざを立てて仰向けに横たわる
- 2 息を吐きながら骨盤底筋を引き締める
 - 女性は膣を引き上げるイメージ
 - 男性は陰茎を持ち上げるイメージ
- 3 息を吸いながら骨盤底筋を緩める



座った状態

- 1 背筋を伸ばして椅子に座る
- 2 息を吐きながら骨盤底筋を引き締める
 - 女性は膣を引き上げるイメージ
 - 男性は陰茎を持ち上げるイメージ
- 3 息を吸いながら骨盤底筋を緩める



立った状態

- 1 背筋を伸ばして立ち、肩幅くらいに足を開く
- 2 息を吐きながら骨盤底筋を引き締める
 - 女性は膣を引き上げるイメージ
 - 男性は陰茎を持ち上げるイメージ
- 3 息を吸いながら骨盤底筋を緩める



ポイント！

- お腹に力を入れず、膣と肛門の動きに意識を集中します。
- 毎日続けることが大切です。2~3 か月で効果を実感できるようになります。
- 料理や片付け、テレビを見ながら、寝る前など、日常生活に取り入れて習慣化すると長く続けられます。