

若くても要注意！
気をつけたい尿もれ

くしゃみをした時や重い物を持った時など、ふとした瞬間に起こる尿もれ。加齢による筋力低下や膀胱・尿道の病気など、考えられる原因はさまざまです。しかし、『まだ若いから大丈夫！』と思っている人も油断は禁物。慢性的な運動不足で、十分に筋肉が発達していない若者も多く、10代から尿もれに悩むケースも少なくありません。生活習慣や自律神経の乱れ、ストレスや座る時間が長いことなどさまざまな問題により、若年層でも尿もれリスクがあります。

○尿もれの種類

【切迫性尿失禁】

尿がさほど溜まっていなくても、尿がさほど溜まっていなくても、我慢しきれずに尿がもれてしまう状態です。過活動膀胱や膀胱結石などの原因により、膀胱自体が無意識に収縮することで起こりやすくなります。日常生活の見直しや内服治療などで改善する場合があります。

【溢流性尿失禁】

自分の意思では尿が出せず、膀胱いっぱい溜まった尿が徐々に

もれてしまう状態です。前立腺肥大や膀胱収縮力の低下などの原因により、尿が出にくくなる排尿障害が生じ、膀胱内の残尿があふれてしまうことで起こります。放置すると腎臓の機能低下が進み、透析が必要になる場合もあるため、すぐに病院を受診してください。

【機能性尿失禁】

膀胱や尿道自体に問題がないにも関わらず、認知症や運動機能障害などにより、トイレに間に合わずに尿がもれてしまう状態です。排尿機能は正常であるため、生活環境や介護方法の見直しにより、改善する可能性があります。

【腹圧性尿失禁】

咳をした時や体を起こした時など、お腹に力が入った時に意図せず尿がもれてしまう状態です。加齢や肥満、運動不足などの原因により、膀胱や周りの筋肉を支えている骨盤底筋が緩むことで起こりやすくなります。腹式呼吸や骨盤底筋体操を実施することで改善する可能性があります。

○尿もれ対策に効果的な動作・運動

尿もれを防ぐためには、骨盤の底にハンモックのように広がり、

内臓を下から支えている「骨盤底筋」という筋肉群を鍛えることが効果的です。即効性はありませんが、毎日続けることで尿もれの予防・改善が見込めるため、ぜひやってみましょう。

●腹式呼吸

①椅子に深く座り、足裏を床につけ、背筋を伸ばす。
②両手をおなかに当て、鼻から大きく息を吸う。この時、おなかが膨らんでいることを意識する。
③息を吸う時の2倍の時間をかけて、口からゆっくりと吐き出す。



●骨盤底筋体操

①仰向けに寝転び、足を腰の幅に広げる。足裏をしっかりとつけた状態で膝を立て、両手は体の横に添える。
②息を吸いながらお尻を持ち上げ、肛門と尿道をキュッと力を入れるように締め、5秒維持する。
③息を吐きながらゆっくりとお尻を下ろし、全身の力を抜く。



いざという時のために！
エチケット用品

長時間の移動や運動の際など、なかなかトイレに行けない場合も少なくありません。『トイレが心配だから外出が苦手』という方もいるのではないのでしょうか。そんな時に活躍するのが、吸水シートや吸水ショーツなどのエチケット用品です。性別や吸水量、素材や目立ちにくさなど、幅広い選択肢から選べるよう各メーカーから多数の商品が販売されています。自分に合ったエチケット用品を利用することで、毎日を快適に過ごしましょう。

出前講座

エチケット用品のことや使用方法などに関する出前講座を行っています。お困りのことがありましたら、お問い合わせください。

問い合わせ先

上島町地域包括支援センター
☎76-2261



CATV 11チャンネルで
火・木・土 13時・18時 放映中！

元気アップ体操 —すきま時間体操—

校歌でつなが！健康の架け橋①

健康推進課では、町内4つの小学校校歌をつないだメロディの体操、「校歌でつなが！健康の架け橋～歌と体操と笑顔の時間～」を企画・制作いたしました。

幼少期から何度も耳にしたおなじみの校歌に合わせて全身をバランスよく動かすことができる体操です。各小学校の児童や地域の皆さまがモデルとして参加し、町のCATVで放送中です。元気で活気あふれるまちづくりを目指し、撮影にご協力いただいた皆さまに心から感謝申し上げます。

ぜひこの体操を、皆さまの日々の健康づくりにお役立てください。

生名小学校のメロディーに合わせて

♪1 朝日におう立石の

- ① 腕を伸ばし手を組み、頭上まで伸び上がる
- ② 身体を左右に倒す



♪2 そびえる岩が呼んでいる

- ① 腕を返して手を組み、頭上まで伸び上がる
- ② 身体を左右に倒す



♪3 みんなそろってたくましく

- ① 四股ふみ

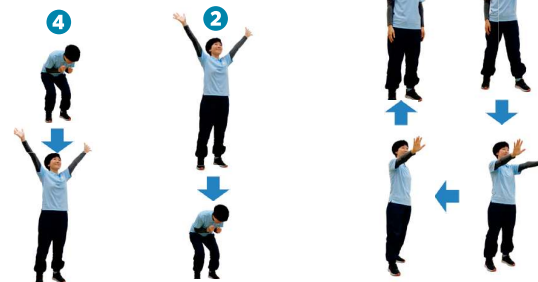


♪4 大空あおぐ元気な子

- ① 腕を体の前でくるくる回しながら、体の前屈と伸び上がり

♪5 きょうも楽しい生名小学校

- ① リズムよく手足を出し引く
- ② 全身で「パー」から「グー」
- ③ リズムよく手足を出し引く
- ④ 全身で「グー」から「パー」



※来月は「岩城小学校」の体操をご紹介します。

健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

弓削保健センタープレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ～ 15:00 弓削保健センター

健康相談★

10日(火) 9:30 ～ 10:30 せとうち交流館

生名地区

健康相談★

17日(火) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

魚島地区

健康相談★

17日(火) 10:00 ～ 11:30 魚島地域交流センター

岩城地区

健康相談★

3日(火) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

デイケア★

18日(水) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

モデル募集は今後も随時行います。ご協力いただける団体・個人の方は健康推進課（☎74-0911）までお気軽にお問い合わせください。