

広報紙

# 老健まんだ

令和7年5月号 Vol.91 / 寄附月20日発行

やさしいスタッフと  
北山を彩る四季折々の自然の中  
皆様の家庭への復帰をサポートします。  
施設の見学やご利用については  
お気軽にご連絡下さい。



発行元 / 社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ  
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL0853-63-5610)

## 自助具の紹介～歩行補助具2～

前回、歩行補助具には歩行器や杖がある事を紹介しました。杖は歩行時にふらつくときや、足に痛みがある時などに使います。

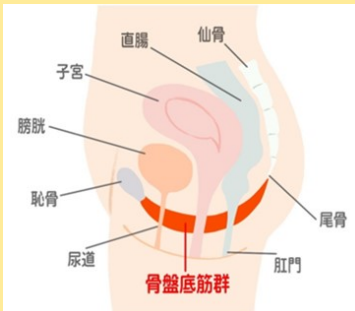
杖を選ぶときにはなるべく丈夫なものを選んだほうが良いと思います。特に一本杖の場合は細いものほど不安定になりやすいですので、しっかり太いものを選ぶと良いと思います。最近、杖の先が四本脚になっており付け根の部分が動くタイプのもがあります。場合によっては使い勝手が良いかもしれません。

杖を選ぶ際には理学療法士など専門家に相談して頂けると良いと思います。



## 尿漏れ対策をして健康寿命を延ばしましょう！

### ～腹圧性尿失禁の原因と対策～



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



お腹に力が入った時に尿が漏れてしまうことが腹圧性尿失禁の症状です。

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、膀胱や尿道を支えている**骨盤底筋が緩む**ことによって起こります。

尿漏れは生活の質にも大きく影響しますが、トレーニングにより鍛えることが可能です！

骨盤底筋は自分の意志で動かすことができるので、骨盤底筋のトレーニングで緩んだ筋肉を鍛えて、尿漏れを予防・改善させましょう！！

### 骨盤底筋のトレーニング

#### ポイント

- ・10回繰り返します。1日3セットが目安です
- ・お腹やお尻、太ももの力は緩めて、骨盤底筋だけ意識します
- ・おしっこやおならを我慢するような感覚でしていきましょう
- ・息を止めないように気をつけましょう

それでは上記のポイントを押さえながら実際にやってみましょう！

- ・仰向けに寝て膝を立て、お腹の力を緩めます
- ・尿道や肛門を5～10秒しめて、ゆっくり緩めます



## 春には桜餅

もみじリビングでは、季節に合わせてお菓子を作って食べてもらっています。

春には桜餅を作り食べてもらい春を感じてもらいました。皆さん餡が好きで喜んで食べておられました。また、夏にはそうめんやゼリーを作り食べてもらい暑い夏を乗り越えてもらいました。今後も季節を感じられるお菓子などを提供していきたいと思えます。



## しつらえ 季節の設え「5月編」

春夏秋冬四季折々に日本には色々な行事があります。

1月お正月、2月節分、3月ひな祭り等々デイケアでは、利用者の皆様に季節の移ろいを感じ懐かしんでもらう為に、出来る範囲での“季節の設え”をと考えています。

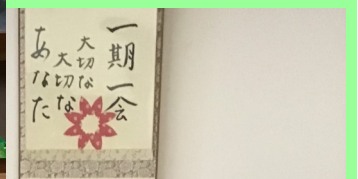
5月は節句ですね。5月人形や兜、鯉のぼり男子の誕生を祝い成長し強く逞しく賢い大人になる様願いを込めて飾りますね。

そんな願いを込めて飾った頃を思い出して頂き、懐かしんで頂ける様に願いを込めて、今年も飾りつけをしました。

嬉しかったり、楽しかったり、感動、感謝したり、寂しかったり、つらかったり、苦しかったり……どの季節にも色々な思いを包み込んで季節は過ぎ去って行きます。1日1日様々な思いを巡らせながら過ごす今日は、ココに居る事を感謝したいと“設え”をしながら心から思っています。良い季節をお過ごし下さいね。



感謝したいと“設え”をしながら心から思っています。良い季節をお過ごし下さいね。



### 6月の行事予定

- ◆レクリエーションクラブ（未定）
- ◆理美容（ハッピー号）
- 23日（月）午後2時30分
- ◆2階喫茶店
- 26日（木）午後2時30分

### 7月の行事予定

- ◆レクリエーションクラブ（未定）
- ◆1階喫茶店
- 22日（火）午後2時30分
- ◆理美容（ハッピー号）
- 28日（月）午後2時30分

（編集担当） 広報委員会