

新緑が輝く季節となりましたが、皆さまはお変わりなくお過ごしでしょうか。

外に出掛ける機会が増えると心配なのがトイレ事情。女性の3人に1人が一生のうちに尿もれを経験しているそうです。尿もれのタイプも様々にあるようですが、その中でも一般的な例をご紹介します。

切迫性尿失禁

急に強い尿意があり我慢できずに尿がもれてしまう。

- ・年配の方に多い

腹圧性尿失禁

咳やくしゃみをしたり、笑ったりなどおなかに力が入った時に尿がもれてしまう。

- ・若年者にも多く、妊娠・出産で尿もれを経験することもある。女性に一番多い尿もれのタイプ。

混合性尿失禁

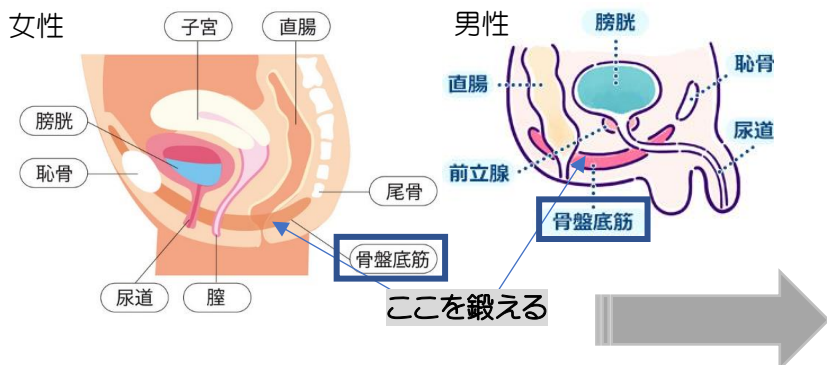
腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁を併せ持つもの。



尿もれは女性に多いといわれているだけで、男性も尿もれや頻尿といった尿トラブルは起こります。

お薬や手術で改善するという方法もありますが、自分でできることを積極的に取り入れることも大切です。

尿もれに大きく関わるのが骨盤底筋という筋肉です。骨盤底筋を鍛えることで尿トラブルを改善できる可能性があります。



骨盤底筋体操

1 おお向けになり、両足を肩幅程度に開いて、両ひざを軽く立てましょう。



2 尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり、緩めたりし、これを2~3回繰り返します。



3 次は、ゆっくりぎゅっと締め、3秒間ほど静止します。その後、ゆっくり緩めます。これを2~3回繰り返します。締める時間を少しずつ延ばしていきます。



少量の尿もれ用パッドの併用もおススメです。

だんらんでは、紙おむつ以外にも軽い尿もれ用パッドや男性・女性用の軽失禁用下着（ショーツ、ブリーフ）も扱っております。

男性・女性両方の福祉用具専門相談員がおりますのでお気軽にご相談ください。

雪詩コン 19:00~21:00(受付 18:30~)

友達・恋人・結婚相手と出会いの機会を☆
合コン以上婚活未満の出会いの場を提供します！



雪詩慕雲で定期的開催している雪詩コン。合コンは若いイメージだし、婚活パーティーは堅苦しいイメージという方におススメ。雪詩コンで良い出会いを☆

お問合せ・申し込み先
LINE @takawan0901
携帯 080-8842-2828
(村松)

電気の見直しませんか

見積もりは無料です。年間数千円~数万円お安くなる可能性があります。見積もりご希望の方は、TEL080-8842-2828 村松まで

だんらん福祉用具
貸与販売事業所
TEL025-530-3657

