



暑い日が続いてますが、皆さんお変わりありませんか？
私たちは常に熱中症と闘いながら日々元気に取り組んでおります！
今回はスタッフ紹介、フレイル予防第4弾をお届けします☆

スタッフが増えました！



堀内Ns
座右の銘：
ピンチはチャンス！



久保OT(非常勤)
座右の銘：点滴穿石



上津PT(非常勤)

看護師8名、理学療法士8名、作業療法士2名、言語聴覚士1名
看護、リハビリについてのご相談はいつでもお気軽にお問い合わせください ^^

いさと日記 vol.6

水遊びを楽しんでいます。
最近はおもちゃを投げるのが上手になりました。
人にぶついたらいけないと叱っています。(江口)



ひなた日記 vol.1

今9カ月です。
初めてのプール！水をぱちゅぱちゅして楽しんでました！
この後、疲れ果てて車で爆睡しています。(仲井)



フレイル対策シリーズ

第4回：排泄（排尿）編

～排尿から始めるフレイル対策～



「排尿とフレイルが関係ある

の？」と思った方も少なくないのではないかと思います。

実は関係あるんですね！今回は排尿とフレイルの関係性をご紹介します！

おさらいですが、フレイルとは「病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態」と定義されています。

<排尿との関係性>

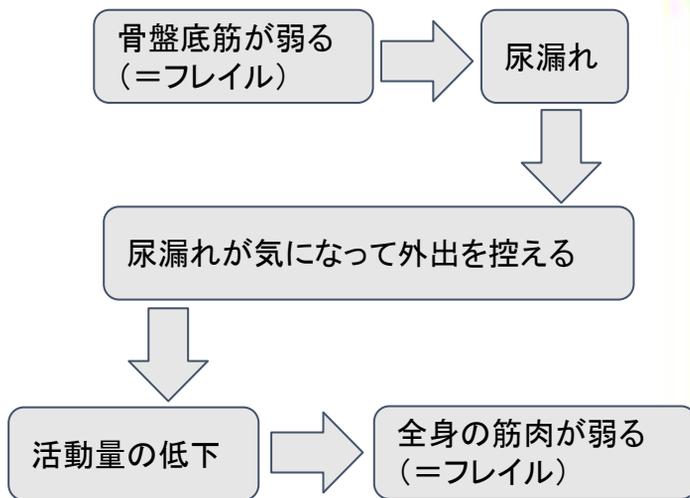
まず、排尿のトラブルの一つに「尿漏れ」があります。排尿をコントロールしている「骨盤底筋」が弱ること(=フレイル)で生じます。

そして、尿漏れが気になって外出を控えがちになってしまい、全体的な活動量が減少して全身の筋肉が弱ってしまい、全身のフレイルへと発展してしまう可能性があります。

<予防・解決策！>

フレイルが原因で生じる尿漏れの対策は「骨盤底筋体操」です！

今回は寝てできるものをご紹介します。

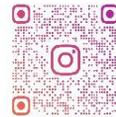


* 骨盤底筋体操 *

- 1.仰向けで寝て、足を肩幅に開いて下の図のような姿勢になります。
- 2.肛門を引き締めるように力を入れて5秒間キープ！
- 3.体をリラックス～
- 4.これを繰り返し行いましょう！



Instagram



Facebook



HEALTHCARELINKHANSIN

広報担当：尾崎、綾部