

“結愛” ~ゆい~



『職員紹介』

5月より育休から復帰しました、訪問リハビリの上野です。昨年の5月に男の子が生まれ、私も母親になりました。4月から保育園に行き始めましたが、たくさん風邪を引いており子育ての大変さを痛感しています。仕事と育児の両立は大変ですが、家族や職場の皆様の協力をいただき、また頑張っていきたいと思っています。今後よろしくお願いいたします。

『通所リハビリテーション』

6月中旬に勝沼にある「ハーブ庭園旅日記」へ行ってきました。ラベンダーやバラなどが綺麗に咲いていました。観賞後はソフトクリームを食べ、皆さんで楽しい時間を過ごしました。



『尿もれについて ③』

今月号では先月号で紹介した尿漏れの各種類に対する対処方法について紹介します。

腹圧性尿失禁 → 原因の一つとして骨盤底筋群の筋力低下が挙げられます。そのため、**軽度の場合は骨盤底筋群の筋力強化を図ることで尿もれに改善が望めます。**

○筋力強化運動

- ① 肛門や膣を10秒くらい、ぎゅーっと締めるように力を入れる。
- ② その後、力をゆるめて30秒くらいリラックスする。

①、②を1セットとして10セット繰り返す。

※初めは仰向けでリラックスした状態で行い、椅子に座ったままや椅子に掴まって立ったままなど姿勢を変えて行いましょう。尿もれの症状に効果がみられるまでは2カ月程度かかるといわれます。改善後もこの体操を続ける事が大切です。

症状によって薬物療法や手術療法という方法もあります。気になる症状がある方はかかりつけ医に相談して下さい。

★ 来月も引き続き対処法について紹介します。

