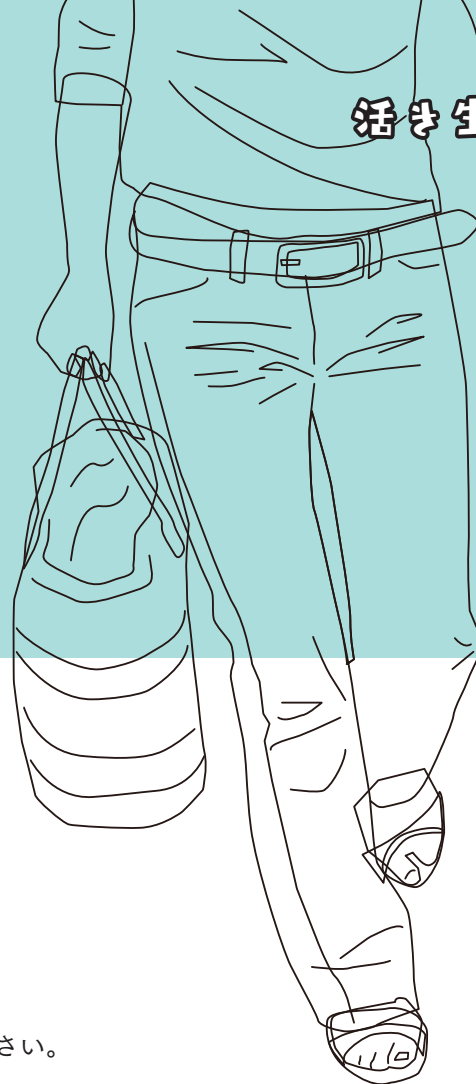


生き生き!

健康メモ

骨盤底筋体操で尿漏れの
予防・改善をしましょう



せきやくしゃみをしたときに、我慢できずに漏れてしまう。そんな経験がある人は多いと思います。原因の一つとして、膀胱を支える「骨盤底筋」が弱くなっている、尿道口が開いてしまうことがあります。そのため、骨盤底筋を鍛えることによって、尿漏れを予防することができます。

「骨盤底筋体操」は毎日続けることで効果が現れます。早い人では始めてから3週間ほどで効果が現れることも。

トイレのことが気になって出かけることをためらうよりも、骨盤底筋体操で予防を心掛けてみましょう。

なお、病気が原因の尿漏れもありますので、気になる人は泌尿器科を受診してください。

How-to

骨盤底筋体操

- 1 3秒かけて、尿道や肛門をきつく締める
- 2 3秒かけて、緩める
- 3 5秒かけて、尿道や肛門をきつく締める
- 4 そのまま3秒キープ
(内臓を頭の方に引っ張り上げるイメージで)
- 5 5秒かけて、ゆっくり緩める。

※1～5を繰り返して、毎日1回、5分くらい行ってください。
寝ていても、立っていても、座っていてもOKです。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます。(無料・予約制)
秘密は固くお守りします。

期日 8月8日(木)
時間 午後2時～4時
会場 中野保健センター
※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。
※健康づくり課窓口ではいつでも相談を承ります。

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて必要な支援につなぎ、見守る人です。あなたもゲートキーパーになりませんか。

期日 8月9日(金)
時間 午後1時30分～3時
会場 市民会館2階
41号会議室
内容 「身近な人を支えるために～ゲートキーパーの役割～」
講師 自殺対策支援センター
ライフリンク 根岸 親

胃・大腸がん検診

胃・大腸がん検診の受け付けは随時行っています。申し込みをした人には、受診票を送付します。

注意
○胃がん検診を受診される人
検診当日の体調がすぐれない人は、受診を避けてください。
○大腸がん検診を受診される人
大腸の病気治療中、または出血などの自覚症状のある人、生理中の人、痔の人は検体を提出できませんのでご注意ください。

電話健康相談所 ☎0269(23)0300 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

休日緊急診療所 ☎0269(23)2255



岩下 勇さん
からのご紹介

No.51

押鐘 繁人 さん (竹原)



自己紹介

昭和7年、7人きょうだいの長男として竹原に生まれました。祖父と父は竹を使って桶を作る職人をしていましたが、私は職人を継がず農業を営んできました。これまで稲やホップ、リンゴ、ブドウにサクランボなどの農作物を栽培。農作業のやり方は専門的に教わったわけではなく、周囲の人を見聞きし、工夫しながら身に着けました。

趣味は庭木の手入れやキク、サツキを育てること。読書も好きで、時代小説や政治家の本などを読んでいます。一昨年にはかわいいひ孫も生まれ、楽しい毎日を送っています。

元気の秘訣

物事を前向きに考え、クヨクヨしないようにすることを心掛けています。物事には何でも裏と表があると思いますが、自分にとって都合の良いようにとらえ、腹を立てず穏やかに暮らすことが、元気でいられる秘訣ではないでしょうか。

おらほの自慢

竹原で育ったブドウはとてもおいしくて質が良く、自慢に思っています。他に、色とりどりの見事な花火が見られる竹原神社の御祭礼奉納煙火やここから見える五岳と高社山の眺めも、とても素晴らしいですね。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の方が参加できる介護予防のための各種健康講座を開催します。参加料は無料です。送迎はありません。☎ 高齢者支援課 ☎ (22)2111 (内線366)

運動自主グループ紹介

【すいせんくらぶ】

「わかがり教室」修了者で、体操やおしゃべりをして楽しく活動しているグループです。どなたでもご参加いただけます。参加を希望する人は、お問い合わせください。

- ▶日時 毎月第1、第3木曜日
午後1時30分～3時
- ▶会場 北部公民館



さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など毎回いろいろなテーマで介護予防講座を開催。申し込みは不要です。

会場：中野保健センター

時間：午前10時～11時30分

- ▶内容① 「知っておきたい終活の大切さ～エンディングノートを活用して～」
- ▶期日 7月19日(金)

- ▶内容② **健康づくりポイント対象**
「今からでも大丈夫! 始めてみようフレイル予防」
- ▶期日 7月26日(金)
- ▶持ち物 飲み物、タオル、上履き
運動のできる服装でお越しください。

- ▶内容③ 「自分らしい より良い生き方と最期の迎え方」
「身近な人を支えるために」
- ▶期日 8月9日(金)