



あんべらしゅ



令和元年10月号

サンフローラみやぎデイケアセンター

デイケア 秋の大運動会 開催のお知らせ



日時：11月6日（水）・7（木）14：00～
・皆様に楽しんで頂ける様な、プログラムを
計画しております!!



新入職員のご紹介

名前：高妻 祐紀 介護職員

趣味：野球

一言：9月からデイケアに入職しました。



初めての事も多いですが、笑顔を絶やさず
一生懸命がんばります。宜しくお願い致します!!



ご利用料金変更のお知らせ

10月より消費税が10%に引き上げられ、介護報酬単位・食費代も改定することとなりました。担当者よりご利用者様及びご家族様へ改定に伴います、ご利用料金変更内容のご説明をさせて頂き、同意と押印をお願い申し上げます。お忙しい中 大変申し訳ございませんが、ご理解 ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。



カットマン・散髪からのお知らせ

消費税増税に伴い、誠に勝手ながら料金改定をさせて頂いております。お客様には、ご迷惑をおかけする事となり、大変申し訳ありません。何卒、ご理解賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

10月のカットマンは

10月30日（水）・31（木）に予定しております。

※散髪をご希望の際は、担当ケアマネージャーにご連絡をお願い致します。





Rehabili Time



今回は、多くの高齢者が悩まれている【排尿トラブル】に関して説明と簡単な運動をご紹介します。

まず、「尿失禁」とは病名というより、さまざまな機能障害によって、トイレでうまく排尿できなくなった症状のことをいいます。

尿失禁の種類

切迫性尿失禁

尿意切迫感(強い尿意が突然訪れる)を感じ、我慢できずに漏れてしまう症状です。



腹圧性尿失禁

重い荷物を持ったり咳やくしゃみをしたときなど、お腹に力が入ったときに尿がもれてしまう症状です。



溢流性尿失禁

尿意を感じても排尿することが困難で、尿が膀胱に充滿し、尿が少しずつ漏れ出てくる症状です。

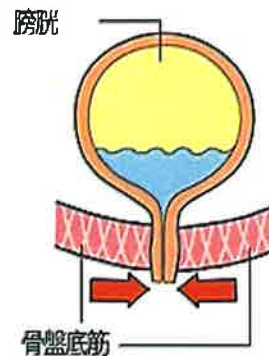


機能性尿失禁

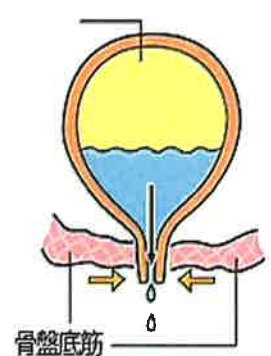
排尿機能は正常ですが、身体機能の低下や認知症が原因で起こる尿失禁です。



正常の場合



腹圧性尿失禁



尿もれは、妊娠、出産、肥満、加齢などが原因と言われ、40歳以降の女性の40～60%の方にみられ、生活の質に大きく影響を与えます。骨盤底筋体操は、尿もれに対し有効であると言われています。ぜひ、この機会に骨盤

腹圧性尿失禁の場合

基本編



「1」でお尻を締め、「2」で膣と尿道を締める。「3、4」で息を吸い、「5、6」でキープ。「7、8」で息を吐きながら全身の力を抜く。

応用編



「1」でお尻を持ち上げ、「2」でお尻と膣、尿道を締める。「3、4」でキープし「5、6」でお尻を下ろす。「7、8」で全身の力を抜く。



「1」でお尻を締め、「2」で膣と尿道を締める。「3、4」で上半身を起こし、「5、6」でキープ。「7、8」で上半身を元に戻す。



「1」でお尻を締め、「2」で膣と尿道を締める。「3、4」で息を吸いながら筋肉を引き上げ、「5、6」でキープ。「7、8」で力を抜く。