



# あんべらしゅ



令和5年1月号 サンフローラみやざきデイケアセンター

2023年 明けましておめでとうございます。

利用者様、ご家族様、関係機関の皆様におかれましては今年もよろしくお願ひ申し上げます。

コロナウイルスとの戦いも3年目を迎え、皆様にもご迷惑とご心配をおかけしました。

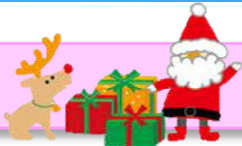
おかげ様で、デイケア自体は数日間の休業はございましたが、感染の拡大は悪かったかと思ひます。

これもひとえに、皆様のご理解とご協力の賜物だと感謝申し上げます。

今年こそ、コロナウイルスの収束と皆様のお益々のご繁栄を祈念致しまして、新年の挨拶とさせていただきます。



施設長: 鳥原 健一郎



## クリスマス忘年会を開催しました!!



12月20日(火)・21日(水)にクリスマス忘年会を開催しました!!

職員にてクリスマス体操やマジックショー、マツケンサンバを行い、皆様と一緒に楽しい時間を過ごすことができました!!☺



## カットマン・散髪について

1月のカットマン・散髪は、コロナウイルス感染拡大に伴い、中止させていただきます。ご理解の程、宜しくお願ひ致します。



# Rehabili Time

今回の担当は、  
理学療法士の  
松田です。



## 夜中のトイレにお困りではないですか？

夜間に1回以上トイレに行く場合を、**夜間頻尿**といいます。

夜間頻尿は**眠りの妨げ**になるだけでなく、トイレに行く際の**転倒のリスク**にもなります。転倒は骨折や寝たきりにつながる可能性があります。



東北大学の研究チームは、70歳以上で夜間トイレに2回以上起きる人は、1回以下の人に比べて骨折を起こす割合が2倍、死亡率が1.6倍になると報告しています。

## セルフチェックしてみましょう！～どのタイプに当てはまりますか？～

<b>A</b> タイプ	<input type="checkbox"/> 飲み物だけで1.5L/日以上 <input type="checkbox"/> 日中に8回以上トイレに行く	➔ 水分の摂りすぎかも？ →1.5L/日を目安にしましょう
<b>B</b> タイプ	<input type="checkbox"/> 夜間3回以上トイレに起き、尿量が多く、日中と同じくらい <input type="checkbox"/> 夕方にむくみが増え、朝は改善	➔ 水分の摂りすぎかも？ →タイプAへ <b>血液の循環が悪い？</b> →日中足を上げたり、ふくらはぎを動かしたり、むくみ対策を ※高血圧や糖尿病の影響の場合もあります
<b>C</b> タイプ	<input type="checkbox"/> 日中に8回以上トイレに行く <input type="checkbox"/> 我慢できないほどの強い尿意	➔ 尿を上手く溜められないかも？ →骨盤底筋トレーニング ※前立腺肥大の影響の場合もあります
<b>D</b> タイプ	<input type="checkbox"/> 血尿が出る <input type="checkbox"/> 下腹部、泌尿器に痛みや不快感 <input type="checkbox"/> いずれにも該当しない	➔ 血尿が出る場合、痛みや不快感が続く場合、頻尿が生活に支障をきたす場合は泌尿器科を受診しましょう

## やってみよう！骨盤底筋トレーニング！ 尿もれにも効果があります

- ①仰向けに寝て膝を立てます
- ②お尻の穴をキューツと締めた状態を5秒間キープ
- ③ゆっくりと力を抜いて5秒間休憩

肛門や膣、尿道を引き締めるイメージで  
1日8～10回行いましょう！

