

市民病院・ワンポイントクリニック

尿漏れ予防に対する骨盤底筋体操について リハビリテーション科理学療法士 **中村 宣俊**



尿漏れ(尿失禁)とは、自分の意思と関係なく尿が漏れてしまうことです。腹圧性尿失禁、切迫性尿失禁、混合性尿失禁などの種類があり、男女問わずに経験しますが、恥ずかしくて言えない人が多いです。

尿漏れを改善する方法の1つに骨盤底筋体操があります。骨盤底筋とは、骨盤の底にある筋肉の集まりで、内臓などを本来の位置に収めて支えています。しかし、骨盤底筋が弱くなると支えられず、一番下にある膀胱が押されてしまいます。そのため、お腹に少しでも力がかかることで膀胱が圧迫され尿漏れが起きます。骨盤底筋が弱くなる原因は、加齢や運動不足、肥満、女性であれば妊娠出産です。

骨盤底筋体操は、リラックスした姿勢が行いやすいため、初めはあおむけがお勧めです。

①あおむけになり両膝を立てます。膝との間は少し開け、体の力を抜きます。

②肛門や膣を締めるように骨盤底筋を10秒間ギュッと力を入れた後、緩めます。息を吐き、臍の方

向に引き込むように力を入れるとやりやすいです。これを10回繰り返します。

③次に、同じように力を入れますが、もっと早いテンポでキュッ、キュッと10回繰り返します。

④①～③を1日5セットから始め、目標は10セットです。

慣れてきたら、座った姿勢や立った姿勢でもできます。少しずつ生活に取り入れてみましょう。しかし、骨盤底筋体操は正しく動かさないと効果がありません。排尿時に尿を止めるイメージで行い、その際お腹には力が入らないように注意してください。

骨盤底筋体操は、軽度の腹圧性尿失禁であれば、ほとんどの人に改善が期待できます。しかしながら、効果が出るまでに2～3か月かかると言われています。痛みなく続けやすい運動なので途中で諦めないでください。また、全ての人骨盤底筋体操だけで改善されることはありません。悩んでいる人は、一度専門医にご相談してみてください。

市民健康増進センター教室

シェイプアップ教室

□月曜コース(全9回)

日 令和6年1月15日～3月25日毎週月曜日
※2月12日(祝)、3月11日(月)は休み

□水曜コース(全10回)

日 令和6年1月17日～3月27日毎週水曜日
※3月20日(祝)は休み

□金曜コース(全10回)

日 令和6年1月19日～3月29日毎週金曜日
※2月23日(祝)は休み

■共通事項

時間 午後3時～4時
対 市内在住の15歳以上の人(中学生を除く)
内 各30人(申込多数の場合抽選)
費 無料(入館料別)
申・問 12月15日(金)までに直接又は電話で市民健康増進センターへ。 ☎31-2660 ☎31-2661

有料教室

□月曜ヨガ(全11回)

日 令和6年1月8日～3月25日毎週月曜日午前10時～11時
※3月11日(月)は休み

□たのしいフラ(全12回)

日 令和6年1月9日～3月26日毎週火曜日午前11時30分～午後0時30分

□ZUMBA(全12回)

日 令和6年1月9日～3月26日毎週火曜日午後3時～4時

□パンチキック(全12回)

日 令和6年1月10日～3月27日毎週水曜日午後1時～2時

□木曜ヨガ(全12回)

日 令和6年1月11日～3月28日毎週木曜日午前10時～11時

□ピラティス(全12回)

日 令和6年1月4日～3月28日毎週木曜日午後1時～2時
※2月22日(木)は休み

□バランスコーディネーション(全12回)

日 令和6年1月12日～3月29日毎週金曜日午前10時～11時

□はじめて太極拳(全12回)

日 令和6年1月7日～3月31日毎週日曜日午前10時～11時
※3月10日(日)は休み

□背骨コンディショニング(全2回)

日 12月10日・17日(日)午前11時30分～午後0時30分

■共通事項

対 市内在住の15歳以上の人(中学生を除く)
内 各25人(先着順)
費 1回500円(入館料別) ※券売機精算
申 教室開始1時間前～教室開始15分後
※各教室とも都合の良い日に1回から参加できます。
※状況により変更する場合があります。
問 市民健康増進センター ☎31-2660 ☎31-2661



高齢者・福祉

老齢年金受給者へ源泉徴収票が送付されます

厚生年金保険、国民年金等の老齢(退職)を支給事由とする年金を受け取られた人に、日本年金機構から「公的年金等の源泉徴収票」が令和6年1月末までに発送されます。これは市・県民税申告や確定申告の際に必要となりますので、大切に保管してください。

源泉徴収票に記載されている令和5年1月から12月までに受け取った年金額は、介護保険料や国民健康保険税などを特別徴収する前の金額で、実際の金額とは異なります。※遺族年金・障害年金は非課税のため、源泉徴収票は送付されません。

源泉徴収票を紛失した場合

ねんきんダイヤル又は川越年金事務所へお申し出ください。

☎ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165(050から始まる電話の場合は03-6700-1165)
川越年金事務所
☎049-242-2657
☎049-245-8919
保険年金課
☎21-1434 ☎23-0076

12月3日～9日は障害者週間です

障害者週間は、障害のある人が社会、文化など、さまざまな分野の活動に参加する意欲を高めることを目的としています。

市では、障害者週間に合わせて、12月4日(月)から22日(金)までの間、市内障害福祉サービス事業所等に通う皆さんの個性豊かな作品を市役所ロビーで展示します。

障害のあるなしにかかわらず、誰もが相互に人格と個性を尊重し、支え合う共生社会の実現のためには、障害や障害のある人に対する理解・関心を深めることが必要です。

☎障害者福祉課

☎21-1452
☎24-6066

東松山市あんしん見守りネットワーク

協力員、協力事業所などが日常生活の中でさりげない見守りや声がけを行い、高齢者の暮らしを支える仕組みです。

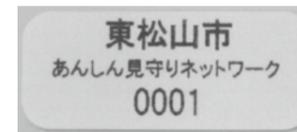
協力員・協力事業所の登録

協力員、協力事業所の募集を随時受け付けています。

見守り希望者の登録

市内在住の65歳以上の人で、何らかの見守りや支援の必要がある人※登録をした人に対し、地域包括支援センターの職員が状況に応じて訪問します。

見守りステッカーの交付



見守りステッカー

見守り希望者の登録をした人で、認知症等による徘徊の心配がある人には、衣類等にアイロンで貼り付ける見守りステッカーを交付します。見守りステッカーには見守り希望者の登録番号を記載し、行方不明となった際の早期発見に役立ちます。※個人情報の記載はありません。

☎高齢介護課

☎21-1406
☎22-7731



市HP

いきいき生活教室

日 令和6年1月11日・25日、2月8日(木)午前10時～11時30分(1月25日のみ正午まで)

☎高坂市民活動センター

対 市内在住の65歳以上の人
定 20人(申込順)

内 健康寿命を延ばすために自宅で実践できる運動・栄養・口腔ケアを学ぶ。
費 400円(食材費等)

申・問 1月4日(木)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。

☎22-5561
☎25-3305



市HP

みんなきらめけ!!
ハッピー体操

介護予防を目的とした体操です。

ところ	1月
市民体育館	15日(月)
唐子地区体育館	17日(水)
北地区体育館	11・25日(木)
南地区体育館	12・26日(金)
大岡市民活動センター	18日(木)
野本市民活動センター	22日(月)
高坂丘陵市民活動センター	16日(火)
大岡コミュニティセンター	16日(火)
きらめき市民大学	22日(月)
きらめき市民大学(男性向け)	15日(月)
市民福祉センター	18日(木)
すわやま荘	16日(火)

時間 午前10時～11時30分(大岡・高坂丘陵市民活動センター、きらめき市民大学(男性向け)は午後2時～3時30分)

対 市内在住の60歳以上の人

持 フェイスタオル(体操用)、バスタオル(敷物用)、体育館履き、飲物
※事前申込は不要。お住まいの近くの会場での参加をお願いします。

☎総合福祉エリア

☎22-5561 ☎25-3305
高齢介護課
☎21-1406 ☎22-7731 市HP



市HP

かんたん料理教室

日 令和6年1月18日、2月15日、3月14日(木)午前10時～正午

☎松山市民活動センター

対 市内在住の65歳以上の人
定 20人(申込順)

内 身近な食材を使った調理実習により、高齢期の栄養のとり方を学ぶ。
費 各回400円(食材費等)

申・問 1月11日(木)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。

☎22-5561
☎25-3305



市HP

