

## コラム

## 尿漏れでお困りではありませんか？

お腹に力を入れたとき、くしゃみをしたとき、笑ったときなどに尿が漏れる、あるいは突然強い尿意を感じてトイレに間に合わない—そのような尿漏れ（尿失禁）に悩む方は、年齢を重ねるにつれて増えると言われています。

尿失禁は痛みがなく命に関わることもないため、つい放置されがちです。また、周囲の人に相談しにくいという面もあります。しかし最近では、尿失禁が旅行や社会活動への参加をためらう要因となることもわかってきました。

尿漏れの原因はさまざまですが、もっとも多いとされるのが「骨盤底筋」のゆるみです。この骨盤底筋の働きが弱まると、尿道を締める力も低下し、尿漏れが起こりやすくなります。

軽度の尿失禁であれば、骨盤底筋を鍛えることで改善が期待できます。骨盤底筋の運動はとても繊細で、最初は動かし方がわかりにくいかもしれませんが、今回ご紹介する「ボール挟み体操」を毎日続け、習慣化することで、骨盤底筋を強化し、症状の改善につながる可能性があります。



## ボール挟み体操

◇ 目的・効果 ◇

骨盤底筋を強化し、失禁の予防を目指す



①ボール（またはタオル）を太ももの間に挟みます。

3～5回  
繰り返す

②5秒間、ボールを両足でつぶしながら、お尻の穴を締めます。

背すじを伸ばして、無理のない姿勢で行いましょう。ボールは少しやわらかめのものを使うのがおすすめです。丸めたタオルでも代用できます。



八巻 大祐（やまき だいすけ）  
理学療法士  
あい訪問看護ステーション

## 事業所紹介

## あい訪問看護ステーション



☎ 042-371-6888

8：30～17：00

（土・日・祝・年末年始をのぞく）

多摩市貝取 1431-3 あい在宅複合施設 2F

## あい訪問看護ステーション中沢



☎ 042-311-2822

8：30～17：00

（土・日・祝・年末年始をのぞく）

多摩市中沢 2-5-3 ゆいま〜る中沢 A 棟 1F



# あい介護老人保健施設

無料

## フリースペース

### あい介護老人保健施設内 スペースを貸し出します

2025 年 7 月 1 日より、地域の皆さまを対象に、  
当施設内のスペースを無料でご利用いただけます。  
地域交流やサークル活動に、ぜひご活用ください。



4階 フリースペース

会議

サークル活動



フィットネス  
バイクも  
あります



1階レクリエーションルーム

カラオケ完備

詳細はお電話やホームページにて  
ご案内しています。  
どうぞお気軽にお問い合わせ。

## 全個室をリニューアルしました



3階 個室

おかげさまで、当施設は開設から 24 年を迎えました。  
みなさまにより快適に過ごしていただけるよう、  
全ての個室の壁紙を新しく貼り替えました。これからは、  
安心して穏やかに過ごしていただけるよう、施設の環境づくりに取り組んでまいります。

お試しショートステイも  
可能です。お気軽にご  
相談ください。



施設長 明石のぞみ



お問い合わせ・見学はお気軽に

☎ 042-374-7111 (代表)

FAX 042-374-7115

MAIL ai-rouken@kawakita.or.jp

8:30 ~ 17:00 (日・年末年始をのぞく)

多摩市中沢 1-17-38



あい老健ホームページ