

通所リハだより3月

大分豊寿苑 通所リハビリテーション
 作成者 藤原・熊谷・村上・石堂

お茶会 (初釜)



1月21日、
 おめでたい年の初めを利用者の皆様と、
 お茶会を通してお祝いする事が出来ました。
 利用者の京野様には和服姿で、お茶を
 配っていただきました。



ひな祭



大分豊寿苑の玄関ロビーには季節の飾りが置かれています。
 3月3日はひな祭り、
 今年も雛人形が飾られています。
 春が待ち遠しいですね。



節分豆まき

2月3日節分の日には豆まきを行いました。
 朝、デイホールでお出迎えした鬼たちは、庭へ
 移動して豆まきの的になりました。
 利用者様達の「鬼は外」の元気な掛け声と
 ともに固い豆を当てられ、真っ赤や青に顔色
 を変えながら鬼たちは退散しました。



<身近な困りごと「尿失禁」>

高齢者の尿失禁の頻度は極めて高く、在宅高
 齢者の約10%、病院や介護施設などに入所し
 ている高齢者では50%以上に尿失禁がみられる。
 我が国では、60歳以上の高齢者の50%以上
 に尿失禁があると報告されている。

尿失禁には種類がある?

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

重い荷物を持ちたり咳や
 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
 に充満し、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。



予防法は?

今悩んでいる方も、まだ悩んでない方も
 やってみましょう。

骨盤底筋群体操の 基本的な方法



