



花 檜 だ よ り

令和8年 2月 第302号



2月となり、春が待ち遠しいこの季節、先月から大寒波が押し寄せていました。奈良県はあまり雪が降っていませんが、その分底冷えが酷い気がします。東北や北海道では大雪の影響で車に何十時間も閉じ込められたり、スリップ事故が多く起きたりと大変な状況のようです。冬の雪は日本の四季の醍醐味ですが、季節特有の事故や災害が潜んでいることに注意が必要ですね。まだ暫く寒い期間が続きます。健康面や事故に気を付けてお過ごしください。

イ ベ ン ト 紹 介

【1階 デイケア】 今月の日曜デイでは、節分に合わせて“豆まき（ボールゲーム）”を楽しんで頂きました。豆の代わりにカラーボールを使い、色分け、陣地取り、キャッチの3種類のゲームに挑戦して頂く中で、「わあ、難しい。」「落ちる、落ちる。」と笑い声があふれ、手も頭もフル活用の良い運動になったと喜んでおられました。また、昼食には握り寿しをご用意しました。「食べに行くことがないから嬉しいわ。」「おいしいね。」と、皆さま笑顔で召し上がり、久しぶりのお寿司を楽しまれていました。食事後も「また食べたいね。」と声が上がるなど、満足されたご様子でした。



【2階・3階フロア】

1月の誕生日会では、お正月をモチーフにしたメッセージカードと写真を添えてお祝いしました。お祝いのケーキが運ばれてくる時間も楽しそうで、歌に合わせて笑顔が広がり、温かなひとときとなりました。「ありがとう」「美味しいケーキやね」等、嬉しい声も多く聞かれました。それぞれの笑顔が重なり、穏やかな雰囲気で包まれた一日となりました。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1



介護老人保健施設 花檜

TEL: 0744-26-1371 FAX: 0744-26-1372



【各サービス】 入所療養介護 100床（ショートステイを含む） 通所リハビリテーション 50

尿漏れを予防しよう！

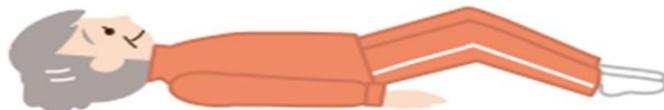


咳やくしゃみ、運動、重い物を持つ時に尿がもれてしまう…それは“腹圧性尿失禁”的サインです。妊娠・出産、加齢、前立腺の手術などで骨盤底筋がゆるむと起こりやすくなります。骨盤底筋はトレーニングで鍛えられます。一緒に筋肉を整えて、尿もれを予防・改善していきましょう！

骨盤底筋トレーニング

基礎編

- あお向けに寝てをひざを立て、おなかの力をゆるめます。
- 尿道やこう門を5~10秒しめて、ゆっくりゆるめます。



アクティブ編

- あお向けでできるようになったら、腰かけたり、立ったままで行ってみましょう。
- 速く(1~2秒)しめて、ゆるめることをくり返す運動も行いましょう。



ポイント

10回くり返します。1日3セットが目安です。
おなかやおしり、太ももの力はゆるめて、骨盤底筋だけを意識します。おしっこを我慢するような感覚でしめてみましょう。
息を止めないように気をつけましょう。

参考文献：理学療法ハンドブック～シリーズ1 健康寿命～

暦・行事予定

2月11日 建国記念日
2月16日 散髪日(入所者様)
2月28日 お誕生日会(入所者様)

2月14日 バレンタインデー
2月23日 天皇誕生日
3月3日 桃の節句

