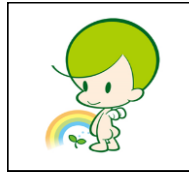


♪春のうららの隅田川 のぼりくだりの船人が 權のしづくも花と散る ながめを何に
たとふべき・・・♪滝廉太郎の「花」、春の穏やかな陽光を受け、隅田川の美しい眺めと
優しい雰囲気醸し出していますね。一方、4月は心身面では環境が変わってなにかと
疲れがたまりやすい時期。体調に気をつけてお過ごしください。

今月のテーマは『尿トラブルを予防して健康寿命を延ばす』

**I 尿漏れは何が原因で起きて
しまうのでしょうか？**



●機能性尿失禁

加齢や病気によって身体の機能が低下することによって引き起こされる。下半身の筋肉の衰えや、脳血管障害などの後遺症などによって歩行障害があり、トイレまでに排尿が間に合わないケース。

●切迫性尿失禁

脳や脊髄にある排尿の意思をコントロールする排尿中枢が、脳出血などの脳血管障害などが起こることで障害が起こり、排尿をコントロールしにくくなる。尿意を感じてからトイレまでに自分の意思とは関係なく失禁してしまう状態

●溢流性尿失禁

前立腺肥大症を患うと尿道が狭くなることもあり、排尿後に尿が残っているような感覚を覚える残尿感を感じたり、お腹に力を入れないと排尿を行えない



「快尿！おしっこトラブル全部解決」より一部抜粋 <K. T 保健師>

排尿困難となる。尿が絶えず少しずつ排尿されていく状態。

●反射性尿失禁

排尿をコントロールする脳に尿意が伝達されないため、自分の意思とは関係なく身体が勝手に排尿を行ってしまう状態。原因となるのは、主に脊髄を強く打撃による損傷が挙げられます。

II 尿漏れの対策

1. 肛門を締めたり緩めたりするお尻体操

●5秒間お尻の穴を締めたあと、ゆっくり緩める。1日合計20回行う。

※少しずつでも毎日続けると効果があります

2. オシッコトレーニング

●尿意がきたらまずは5分。次に10分というように少しずつ我慢する時間を延ばす。

※いつでもトイレに行くことができる家などで行う

3. 尿漏れパッドや吸水ガードを活用

各種活動のご案内

◆みんなで“AKARI”アクション（古本・ディスク募金）にご協力ください！

創業100周年を機に2018年度よりパナソニック全体での社会貢献活動として取り組んでいます『みんなで“AKARI”アクション』ですが、1年7か月が経過し、松愛会全体で323件26,643冊、東京都支部でも11件485

冊の実績となっています。

5冊(点)以上なら、電話1本で無料引き取りに来てもらえます。詳細については、本部HPでご確認ください。 <http://shoai.jp/>



◆「お江戸健康ウォーク・奥の細道編」にご参加を！

1月より、41名の方にご参加いただき、「お江戸健康ウォーク・奥の細道編」をスタートしました。4月より2020年度に入りますが、更に多くの皆様にご参加いただき、盛り上げていきたいと思っております。



月ごとに、歩いた歩数を報告いただき、支部HPにて実績が確認できるようにしています。配偶者様にもご参加いただけますし、年度末には、参加記念品をお届けいたします。

支部HPから、または、Eメールでお申し込みください。 tokyo@shoai.ne.jp

【会員の動き】2020年1-2月期

◎転入：松田安史（東京南地区・大田区）← 湘南支部より

◎転出：佐藤幸治（東京東地区・荒川区）→ 中部支部へ

水野省三（東京中地区・港区）→ 北大阪支部へ

西野 誠（東京東地区・北区）→ 大阪市内支部へ

