



尿失禁を予防しましょう

女性に多い健康トラブルの一つに「尿失禁」があります。尿失禁とは、自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまうことです。40歳以上の女性の4割以上が経験しているといわれていますが、医療機関を受診している方は多くありません。

尿失禁の状態や原因に応じて、日常生活の指導から運動療法、薬による治療などがありますので、一人で悩まず、泌尿器科を受診しましょう。

■腹圧性尿失禁

重い荷物を持ち上げる、走ったりジャンプしたりなど運動をする、咳やくしゃみをするなど、おなかに力が入った時に尿が漏れてしまうことを「腹圧性尿失禁」と言い、女性の尿失禁の中で最も多いタイプです。



Health and Fitness



●保健センター 89-0610
詳しい情報は

これは骨盤底の筋肉が緩むために起こるもので、加齢や出産がきっかけとなることが多くなっています。排便する際の強いいきみ、喘息なども骨盤底筋を傷める原因になります。普段の生活の中で、骨盤底筋を鍛えるよう心掛けましょう。

尿失禁予防体操（骨盤底筋体操）

日常生活の中でもできる簡単な体操です。気付いた時に何回でも繰り返して、毎日続けましょう。

【骨盤底筋を鍛える①】

仰向けになり、足は膝を立てた状態で軽く開く。全身の力を抜いたまま、お尻をキュッと締めて、5秒間キープ



【骨盤底筋を鍛える②】

肘で上半身を支えるような形で四つんばいになり、足は軽く開く。お尻をキュッと締めて、5秒間キープ



【骨盤底筋を鍛える③】

机の前に立って両手を添え、両足は軽く開く。体重を机側にかけて、リラックスした状態で、お尻をキュッと締めて、5秒間キープ



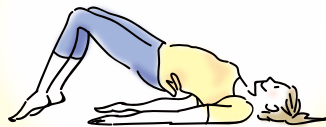
【骨盤底筋を鍛える④】

足は肩幅に開き、背筋を伸ばして椅子に座る。上半身をリラックスさせたまま、お尻をキュッと締めて、5秒間キープ



【背筋を鍛える】

仰向けになって膝を立て、肛門や膣を締めながら腰を高く持ち上げる。背中、おしりの順に下ろす(5~10回)



背筋をつけることも、尿失禁予防に効果があります

【腹筋を鍛える】

仰向けになり膝を立てる。肛門や膣を締め、へそをのぞくように上半身を起こし、その体勢をキープ(5~10回)



腹筋には、便を押し出すなどの役割があります

8020達成者を募集

市と豊川市歯科医師会では、「80歳になっても20本の歯を保とう」という^{はちまるにいまる}「8020運動」を推進しています。そこで、11月10日(日)に勤労福祉会館で表彰をする「8020達成者」を募集します。

対象 ▶ 市内に在住し、昭和15年3月31日以前に生まれ、自分の歯(治療歯や親知らずを含む)が20本以上あり、十分機能している健康な方(過去の表彰者を除く)

申込 ▶ 5月31日(金)までに、8020申請の検診(無料)を受けてください。検診の予約は、電話で、市内歯科医院(豊川市歯科医師会員)へ

すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
もうすぐ パパママ教室	おふろ編 4月 8日(月)13:15~13:30	妊娠中の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
	生活編 4月19日(金) 9:30~ 9:45		
子育て安心教室(からだ編)	4月26日(金)13:15~13:30	妊娠中・産後6カ月未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	4月22日(月)13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
モグモグ教室	4月12日(金) 9:45~10:00	平成30年11月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、大人用スプーン、筆記用具を持って会場へ
	4月26日(金) 9:45~10:00	平成30年11月16日~30日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョコ教室	4月10日(水) 9:45~10:00	平成30年 7月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室	4月17日(水) 9:45~10:00	平成28年 5月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	4月12日(金)13:30~14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談	4月16日(火) 9:30~10:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのための健康体操教室	4月 3日(水) 9:45~10:00	御津福祉保健センター	平成30年9月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	4月18日(水) 9:45~10:00	いかまい館		
育児相談	4月 3日(水) 9:30~10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	4月 9日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館		
	4月17日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	4月22日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	4月24日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		

● 乳幼児健診(受付時間)13:00~13:30 / 会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考
4か月児健診	4月 4日(水)	平成30年11月11日~20日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	4月10日(水)	平成30年11月21日~30日生まれ	
	4月18日(水)	平成30年12月 1日~10日生まれ	
	4月24日(水)	平成30年12月11日~20日生まれ	
1歳6か月児健診	4月 5日(木)	平成29年 9月21日~30日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	4月23日(火)	平成29年10月 1日~10日生まれ	
2歳児歯科健診	4月19日(金)	平成29年 4月 1日~10日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
3歳児健診	4月11日(水)	平成28年 1月 1日~ 6日生まれ	当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って会場へ
	4月16日(火)	平成28年 1月 7日~17日生まれ	
	4月26日(金)	平成28年 1月18日~25日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
健康相談	4月 8日(月) 9:00~10:00~11:00~	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	4月10日(水) 9:30~10:40~	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)。電話相談も可
	4月22日(月)13:30~14:40~		
食べ方と栄養相談	4月23日(火) 9:30~10:30~	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
はじめる健康体操教室	4月23日(火)13:30~15:00	運動に関心がある方、始めたいと思っている方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ
はじめるウォーキング教室	4月24日(水)、5月8日(水) 13:30~15:30	歩く基本を学びたい方	電話で、保健センターへ(要予約)。会場は総合体育館