

# 4月の行事予定

4月5日 (木) カラオケ大会

4月17日 (火) 調理動作訓練  
※抹茶マフィン作り

4月25日 (水) 春の運動会

参加をお待ちしております!



3月2日に、1日早いひな祭りを行いました。今回は、調理動作訓練を実施し、桜餅作りを行いました。ご利用者様それぞれが、桜餅を一生懸命作っていました！夕張にも、もうすぐ春がやってきます。これから桜見学も予定しておりますので、楽しみにして下さい！

## 虹だより 第65号



平成30年 3月15日 (木曜日)

発行 医療法人社団 英仁会  
介護老人保健施設 虹ヶ丘  
通所リハビリテーション

住所 夕張市日吉14番地6

電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香

## 田原PTの リハビリポイント



皆さんこんにちは。最近暖かい日が増えており、徐々に春が近づいてきました。寒い日もあともう少しです！

今回は、**尿もれを防ぐ方法**をお伝えします。

まず、骨盤底筋というものは肛門を「締める・緩める」事を意識して鍛える事が出来ます。

- ①仰向けで膝を立てる、座るなどいすれかの姿勢を取ります。
- ②体の力を抜き、足を肩幅に開きます。
- ③お尻をくっつけるように「きゅっ」と10秒間引き締める感じで肛門を締めます。
- ④肛門を締めた後は、30秒力を抜いて体をリラックスします。

※右記の③、④のように肛門を「締める・緩める」動作を10回繰り返し替えます。

これらの動作を行うにつれてポイントがあります。まずは、ゆっくり行う事です。「きゅっ」と勢いよく締めるのではなくゆっくり締める、一気に力を抜くのではなくゆっくり全身の力を抜く。また、息をとめず、肩やお腹に力を入れない事も大切です。毎日継続して行う事で、2〜3週間経過後すると効果が期待できます。ぜひ取り組んでみて下さい！