

浜 川 ハ 通 信



27年9月1日
23号発行

浜通り訪問リハビリステーション



トイレについて



『トイレ動作』は日常生活の動作の中でも、回数が頻回で、いつ行きたくなるかわからない動作であると言えます。そして何より『人に見られたくない』と考える方が多いのではないのでしょうか。その為、できるだけ人の手を借りずに行きたいものです。

【 トイレの環境調整 】



新たに手すりを設置

ある利用者様がトイレの入り口で転倒してしまい、それ以降トイレに行くことに億劫になってしまいました。そこで、手すりの設置を提案させていただき、ご本人も安心してトイレに行けるようになりました。訪問リハビリでは、トイレ動作の練習だけではなく、環境調整などでトイレに行く手段も検討させていただき、トイレを安心して行えるような提案をさせていただきます。

トイレの悩みあれこれ…。運動で解消しよう！

みなさん『便秘』や『尿漏れ』の悩みはありませんか？健康でいきいきとした生活を送るためには、出すものはしっかり出して、止めるものはしっかり止めたいものです。今回は『便秘』と『尿漏れ』を解消するための運動を紹介します。

【 便秘解消の運動 】



【いきむための腹筋運動】

いすに座り、おへそをのぞき込みながら、5秒かけて両足を持ち上げます。（つらく感じる方は片足ずつ行いましょう）
※10回を目標に行いましょう



【腸の動きをよくする運動】

体を左右交互に自然な速さでひねり、腸にリズムカルに刺激を入れます。（立って行える方は、立って行うと効果的です）
※左右交互に10回行います

【 尿漏れ予防の運動 】

ペットボトル



【おしっこを止める筋肉の運動】

ひざを立て、あお向けに寝た状態で、ひざの間にペットボトルをはさみます。ひざにはさんだペットボトルをつぶしながら、おしっこを止めるように力を入れ5秒数えます。
※10回を目標に行いましょう