# いきいき元気生活 応援します！

シリーズ6

## 失禁予防で介護予防

くしゃみや咳、重い物を持ったときなど、つい漏れてしまう腹圧性尿失禁。気になってお出かけをあきらめてしまうことも。

女性の場合、骨盤底筋（膀胱や子宮、直腸などが下がらないように支えている筋肉）の緩みが腹圧性尿失禁の原因になることが多いようです。

ゆるんだ骨盤底筋をきたえて、尿失禁を改善し、毎日を快適に過しましょう。

**骨盤底筋体操のコツ**

(1) 毎日行う
(2) 正しい方法で行う
(3) どんな姿勢でも良い

**骨盤底筋体操のコツ**

(1)からだの力を抜いて、リラックスしましょう
余分な力を抜くため、腹式呼吸をしてみましょう。

(2)背筋を伸ばし、足を肩幅くらいに開きます。

(3)骨盤底筋を締めていきます。
肛門を締めます。それができたら、そのまま膣を締めます。膣を締めるのは、からだの中にひっぱりこむような感じで、おしっこを我慢している時のイメージです。

(4)骨盤底筋を締めたまま５つ数えます。
できるだけ強く、長く締め、力を抜けたら締め直してください。

(5)ゆっくり力を抜きます。

**続けることが大切です。3か月は続けてみてください。**

介護予防教室「元気カレッジ」でも尿失禁予防の体操を予定しています。

《元気カレッジ予定》
- 1月24日(水) 新旭ほおじろ荘
- 2月2日(金) 高島保健センター
- 2月9日(金) 安曇川世代交流センター

※時間は各会場とも13時30分から15時30分まで

お気軽にご参加ください。

問 地域包括支援センター
☎(22)0193

問 地域包括支援センター
今津町名小路1-4-1（高島市役所別館1階）
☎(22)0193 FAX(22)0292

### 活動紹介 介護予防につながる活動を紹介します！

**『スクールガードで介護予防!?』**

高島市では1,000人を超える方が、通学路の安心・安全を守るボランティア「スクールガード」として登録し活動していただいています。

先日ある人からこんな心温まるお話を伺いました。その方が歩いて通勤される途中のエピソードです…

『毎朝、体操をしながら子どもたちを見守っていただいているガードさんに、お礼を述べられたところ「お礼を言いたいのはこちらのほうです。子どもたちのおかげで規則正しい生活ができ、その上運動までできて元気をもらっています。」と笑顔が返ってきたそうです。』

持てる力や時間を上手に使いながら人のためだけでなく、自分自身の介護予防にもつながっているのですね。こんな前向きな気持ちを見習いたいなぁと思いつつ、私まで温かい気持ちになったお話でした。



# INFORMATION 情報お知らせ版

## お知らせ

### 高島市環境センター年末年始の開場日のお知らせ

高島市環境センターの年末年始の開場日は次のとおりです。年末は、混雑が予想されますのでご了承ください。

なお、ごみ収集の日程については、環境カレンダーでご確認ください。

ごみ処理についてのお問い合わせは、各支所住民課（新旭地域は市役所環境エネルギー課）までお願いします。

高島市環境センター
年末年始開場日

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 12/17 ○ | 18 ○ | 19 ○ | 20 ○ | 21 ○ | 22 ○ | ~~23~~ |
| ~~24~~ | 25 ○ | 26 ○ | 27 ○ | 28 ○ | ~~29~~ | ~~30~~ |
| ~~31~~ | 1/1 ✕ | ~~2~~ ✕ | ~~3~~ ✕ | 4 ○ | 5 ○ | 6 △ |

○ 9:00～16:00　△ 9:00～11:30　✕ 休み

**※年末のし尿汲み取りについて**

年内にし尿汲み取りを希望される方は、12月20日(水)までにお申し込みください。

（環境エネルギー課）

### 年末年始の救急歯科診療

市内では、高島市歯科医師会が主体となって、年末年始の休日救急歯科診療が当番制で行われます。この制度は、長期に歯科診療所が休診となる12月29日から1月3日までの期間について、市内の当番診療所が救急診療を行うものです。歯が痛くて今すぐ処置して欲しいなど救急診察を要するときには、時間内に当番診療所までお問い合わせください。

なお、当番診療所はあくまで休日における応急的な診療となります。

**●当番診療所**

【年末】12月29日(金)～31日(日)
10時～16時
・藤本歯科医院
☎(22)2369
今津町今津1614

【年始】1月1日(月)～3日(水)
10時～16時
・堀井歯科医院
☎(22)3886
今津町今津住吉2-12-8

### 母子家庭のお母さん、ご利用ください

母子家庭のお母さんを対象に、就職に向けた能力開発や資格取得の取り組みを支援し、経済的な自立の促進を図ることを目的に次の事業を行なっていますのでご利用ください。

**◎母子家庭自立支援教育訓練給付金事業**

就職やキャリアアップのため、市があらかじめ指定した教育訓練講座を受講し終了した場合、受講料の40%が支給される事業です。

**◎母子家庭高等技能訓練促進費事業**

看護師や介護福祉士、保育士などの資格取得のため、2年以上養成機関で修業する母子家庭のお母さんに、修業期間の最後の3分の1の期間について、生活資金として定額が支給される事業です。

詳しいことについては、次にお問い合わせください。

問 子ども家庭総務課
☎(25)8136

### ノロウイルスによる感染症にご注意！

県下では、11月中旬よりノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しており、市内では警報も発令されました。

ノロウイルスは冬期の胃腸炎の主な原因で、感染すると下痢や嘔吐などの症状が急激に起こります。ノロウイルスは少量のウイルスでも感染しやすく、1～2週間はウイルスが排出されます。人から人へ感染するため、家庭や施設などで感染者がでると集団感染（発生）を引き起こすことがあります。

滋賀県内においても今後ノロウイルスによる感染症の流行の拡大が懸念されています。

感染予防のためにご家庭でも次の事項に十分注意してください。

(1)十分に手洗いを行いましょう。
また、手洗い後は、清潔なタオルを使用しましょう。

(2)下痢、嘔吐などの症状がある場合は、調理を行わないようにしましょう。

(3)食品を盛り付けるときは、直接食品に触れないよう努めましょう。

(4)包丁など熱湯消毒できる調理器具は85℃で1分間以上加熱しましょう。また、まな板は家庭でお使いの塩素系消毒剤で消毒するようにしましょう。

(5)カキなどの二枚貝等の生食はできるだけ避け、加熱して食べましょう。

（健康推進課）

### いきいき元気館の教室・講習会

**◆マシン入門講習会**

元気館のトレーニングマシンをご利用いただくためには、この講習会の受講が必要です。

問…問い合わせ先　申…申込み先　☎…電話番号　FAX…ファックス番号　✉…メールアドレス　HP…ホームページアドレス