



保健師・管理栄養士・保育士が随時育児相談をお受けしています。来所時にお声がけいただくか、またはお電話でご連絡ください。☎ 45-5744

助産師さんのミニミニ話



今回は「尿漏れ」について書きたいと思います。

成人女性の40%以上が尿漏れを経験するといわれています。だからでしょうか。最近おむつの宣伝より尿われパットの宣伝が多いのは。

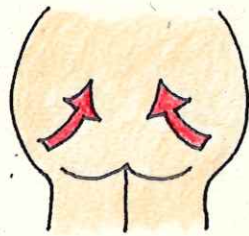
尿漏れは、骨盤の底にハンモック状に広がっている「骨盤底筋群」と言われる筋肉群が、妊娠・出産加齢によって弱ってしまうことが主な原因です。だから産後の休息は ます大事。

でも、年齢とともにさまざまな筋肉が衰えていのように骨盤底筋群も衰え、再び尿漏れに悩まされるかも...そうはなりたくないですね。

そこでNHKのトリセツという番組で紹介していた骨盤底筋体操を紹介します。

1. つま先を90度広げて立つ(1日1分)

かかとをつけ、つま先を90度に開く。
内ももを寄せ、背筋を伸ばした姿勢を
意識することで骨盤底筋に効きやすくなる。



2. お尻を寄せて緩める(1日計30回)

つま先を広げたまま、お尻を中央に向かって寄せて緩めてを繰り返す。寄せて緩めてを1回として、1日最低30回行う。隙間時間にちとずつでもOK!

ポイント

お尻を寄せた時に お尻が引き締まる感覚があれば、骨盤底筋にも効いている証拠です。3ヶ月以上続けても、症状の改善が見られない場合は、ほかの原因も考えられるので、泌尿器科外来を受診してください。私も歯磨きをしながら思い出しやっています。皆さんも簡単ですので隙間時間にやってみてはいかがでしょう。

児童館幼児のつどい・子育て支援センター合同

ミニ運動会

令和7年 9月12日(金) * 10時~11時

(受付時間 10時~10時10分)

【場所】 風越公園総合体育館(メインアリーナ)

【持ち物】 上はき・飲み物・タオル

【申込期間】 7月15日(火)~定員になり次第(締め)

【定員】 80組 事前に児童館 または子育て支援センターへお申込みください。

* 当日は、動きやすい服装で参加してください。

* 当日の欠席連絡は、午前10時までに子育て支援センターへお願い致します。

◎ 子育て支援センターは、通常どおり開所しています。

おねえアート

お子さんの成長を
スマホでパトリック

9月2日(火)~5日(金)

9月25日(木)~29日(月)

10時~12時
と
13時~15時

季節のハズレをバクに写真撮って記念に残そう!
9月のおねえアートのテーマは「お目見」です。
詳しくは公式ホームページをご確認ください。

1作ってあそぼう

9月9日(火) 10時30分~11時・14時~14時30分

「染めあそび」~ランチクロスを作ろう~

◎ 白い布を染めて オリジナルの模様を
作ってあそびます!

ハッピーバースデー

9月18日(木)

10時~12時・13時~15時

9月うまれのお子さんに バースデー
カードをプレゼントします!
記念に手型・足型をとり
身長・体重を測りましょう。

リズムあそび

9月2日(火)・9月25日(木)

♪ 10時30分~10時45分

♪ 14時~14時15分

親子で簡単なわらべ遊びや
リズム遊びを 楽しむ会です。

おはなし であそぼう

9月5日(金)・9月16日(火)

10時30分~10時45分

♡ 0~3歳児さんにおすすめの絵本を
ご紹介します!
大好きな一冊がみつかるキッカケに
なれたら嬉しいです。