

地域のみなさんの「おなじみ」に...

松原ナースケア だより

Vol.31
2025
4

松原ナースケアだよりは、わたしたち訪問看護師を身近に感じていただくため、日々の活動やケアについての情報を発信するニュースレターです。

＼特集／

ご存じですか？腹圧性尿失禁

名前の通り、腹圧がかかった時に起こりやすく、くしゃみや咳・重いものを持ち上げた時などに漏れてしまう症状です。



40歳以降の女性の4割以上が経験していると言われています。

主な原因は、骨盤底筋の筋力低下です。

骨盤底筋とは、骨盤の底にハンモック状に張っている筋肉。膀胱や子宮などの臓器を支え、尿道や肛門を締める役割を担っています。

この筋力が低下することで、腹圧がかかったときに尿が漏れてしまうのです。

対策は、骨盤底筋トレーニング！

骨盤底筋を意識的に収縮させることで、筋力を強化し尿漏れを予防します。

1. 仰向けになり膝を曲げてリラックス
2. 息を吸いながら肛門と膣を閉める（5秒間）
3. 息を吐きながら力を抜く

寝る前や、ベッドに横になった時に10回やってみましょう！



訪問看護 空き状況

随時変更があるためお問い合わせください。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	△	○	△	△	△	△	△
午後	△	X	○	△	○	△	X

<お知らせ> 理学療法士による訪問リハビリが月～金曜日の全日となります。訪問看護が必要かどうか迷う場合など、看護師に相談したい時にはお気軽にお電話ください。

松原 ナースケア公式Instagramより



満開のユキヤナギ

初夏のような気温の予報が続いています☀️そんな中春を感じさせるユキヤナギが満開になっていました🌟小さな白い花が雪のように枝を彩りとても華やかです🌿花粉症の方にはお外がつらい季節かもしれませんが少しでも季節の移り変わりを楽しめそうですよ😊



松原ナースケアの大切にしていること

私たち松原ナースケア・ステーションは、病気や障害だけをみるのではなく「ひとを見る」こと、生活を支えること、ひととしてのお付き合い、信頼関係を大切に訪問看護を実践しています。

今日も、明日も、その先も

本人・家族から連携職種まで

よりよい暮らしから、人生の旅立ちまで

お問い合わせ 03-6379-0207
www.matsubara-nscare.jp



医療法人社団プラタナス
松原ナースケア・ステーション
Platanus network