



100歳まで若々しく！

令和4年12月6日(火)13:30~15:00

逸生会 大橋病院 看護師 鈴木 しづ子

本日の内容

1.10のテーマで看護師と楽しく一緒に学ぼう！

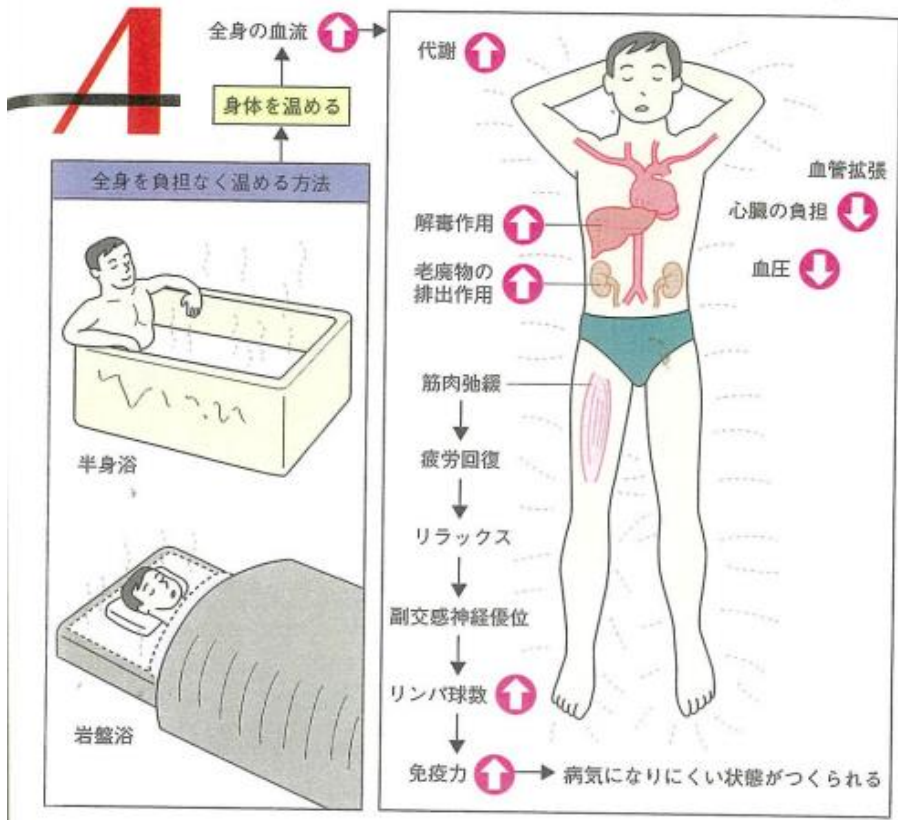
2.教えます！上手な症状の伝え方

<p>その1 身体を温めると 病気になりにくいわけ</p> 	<p>その2 ストレス⇔感動する 笑いは身体に良いわけ</p> 
<p>その3 よく噛むことが 身体に良いわけ</p> 	<p>その4 水は若さを 保つわけ</p> 
<p>その5 ウォーキングは 身体に良いわけ</p> 	<p>その6 膝(ひざ)の屈伸運動が 老化防止に役立つ (一緒にやろう)</p> 
<p>その7 手指の屈伸運動は 脳に良い (一緒にやろう)</p> 	<p>その8 腰痛軽減の ツボ押し！ (一緒にやろう)</p> 
<p>その9 便秘に効く ツボ押し！ (一緒にやろう)</p> 	<p>その10 尿漏れ改善には 骨盤底筋体操！ (一緒にやろう)</p> 

その1



身体を温めると病気になりにくくなるって本当



その2



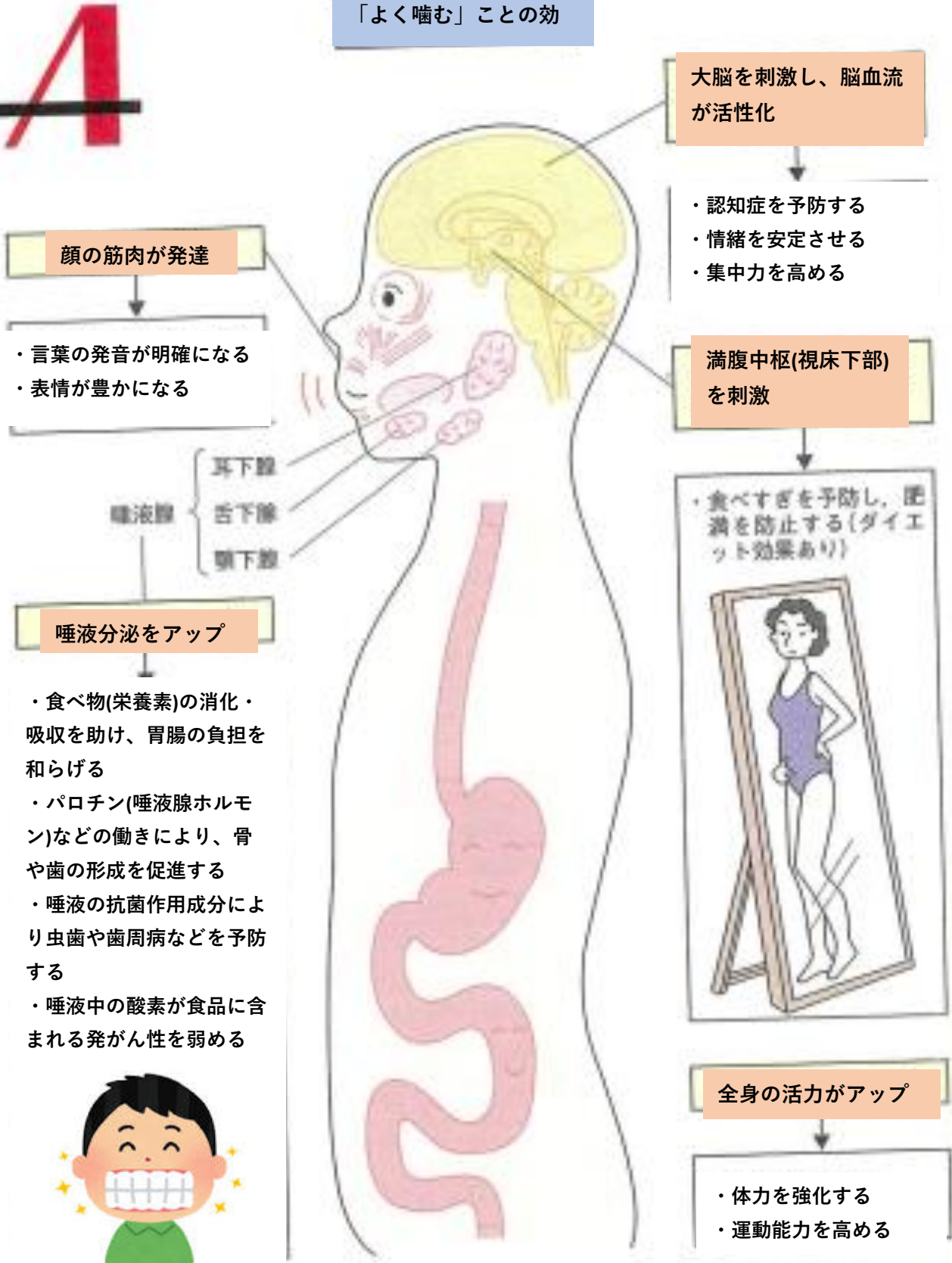
感動が身体にいいといわれるわけは



Q
17

「よく噛む」ことが身体にいいって本当

「よく噛む」ことの効



その4

Q 水は若さを保つ秘訣って本当

A

新陳代謝 ↑ ← 血液の流れ ↑

栄養分
酸素
老廃物
細胞
血管

水

The diagram illustrates the physiological benefits of water. At the top, a man flexes his muscles, and a woman drinks water from a bottle. Below, a central diagram shows a cross-section of the body with arrows indicating the flow of nutrients and oxygen from the heart and lungs to the cells, and waste products being removed. The text '新陳代謝 ↑' (Metabolism ↑) and '血液の流れ ↑' (Blood flow ↑) is placed above the central diagram. Labels include '栄養分' (Nutrients), '酸素' (Oxygen), '老廃物' (Waste products), '細胞' (Cells), and '血管' (Blood vessels). A small circle labeled '水' (Water) is shown near the woman drinking.

その5

Q ウォーキングが身体にいいといわれるわけは

A

新鮮な空気を吸い込むことで、脳組織を活性化し、精神的にもリフレッシュできる

ウォーキング中に日光浴ができ、ビタミンDの活性化から骨粗鬆症の防止につながる

骨格筋を強化でき、高齢者ではとくに寝たきりの防止につながる

有酸素運動であるため、体内の脂肪燃焼に有効であるとともに、少ない負担で心臓機能を亢進させる

適度の運動による疲労が、不眠解消に役立つ

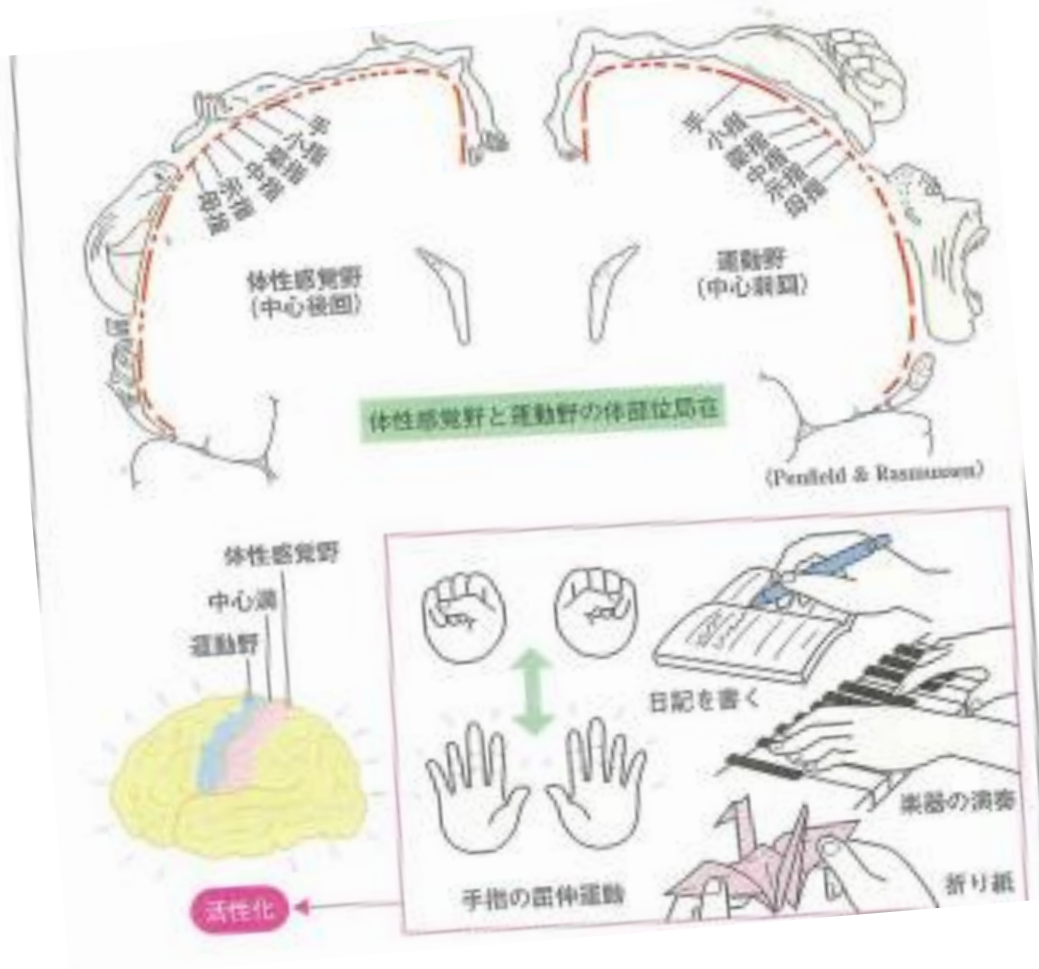
だから、ウォーキングは身体にいい！

The infographic features a central illustration of a man walking. Surrounding him are five callout boxes with text and icons. 1. Top right: '新鮮な空気を吸い込むことで、脳組織を活性化し、精神的にもリフレッシュできる' (By breathing in fresh air, brain tissue is activated, and mental refreshment is possible) with a sun icon. 2. Middle left: 'ウォーキング中に日光浴ができ、ビタミンDの活性化から骨粗鬆症の防止につながる' (During walking, sunbathing is possible, leading to activation of vitamin D and prevention of osteoporosis) with a sun icon. 3. Bottom left: '骨格筋を強化でき、高齢者ではとくに寝たきりの防止につながる' (Skeletal muscles can be strengthened, which is especially helpful for preventing bedriddenness in the elderly) with a muscle icon. 4. Middle right: '有酸素運動であるため、体内の脂肪燃焼に有効であるとともに、少ない負担で心臓機能を亢進させる' (As an aerobic exercise, it is effective for fat burning in the body and also increases heart function with a low burden) with a heart and lungs icon. 5. Bottom right: '適度の運動による疲労が、不眠解消に役立つ' (Fatigue from moderate exercise is helpful for relieving insomnia) with a person sleeping icon. A speech bubble at the bottom left says 'だから、ウォーキングは身体にいい！' (That's why, walking is good for the body!).

その6 膝(ひざ)の屈伸運動が老化防止に役立つ



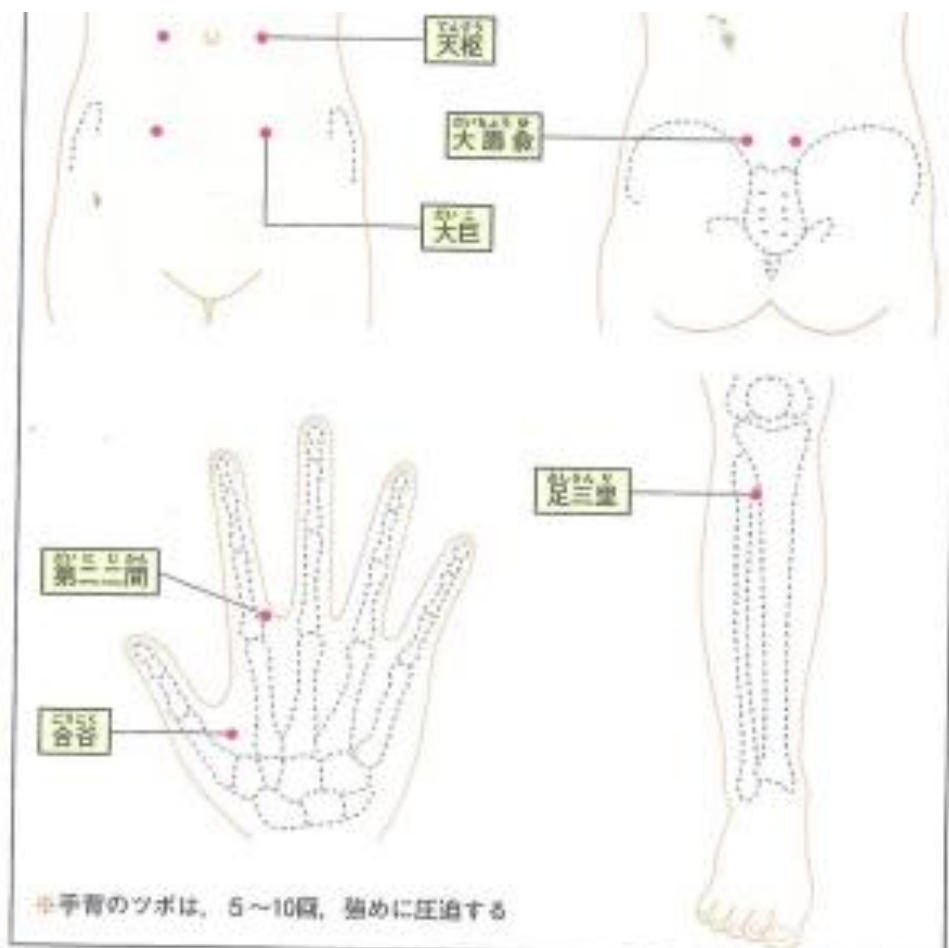
その7 手指の屈伸運動は脳に良い



その8 腰痛軽減のツボおし！



その9 便秘に効くツボおし！



その10 尿もれ改善には骨盤底筋体操！！



- 1.床に仰向けに寝て、足を肩幅くらいに開き、両ひざを軽く立てる
- 2.その状態で肛門と尿道のあたりをキュッと力を入れるように締め、そのまま5～20秒間キープする
- 3.体の力を抜き、40～55秒間リラックスする

この「締める→緩める」の1セットを1分で行い、それを10回繰り返します

最初は5秒間キープで5セット位で始めて、慣れてきたら徐々にキープする秒数や回数を増やしていきます

おならやおしっこを我慢する時の要領で、肛門と膣を上へ吸い上げるイメージでやるといいでしょう
排尿時に尿を止められるようになったら、訓練が効いているということです

1日2回を続ける

本気で尿もれを治したいのなら、骨盤底筋体操は毎日続ける事が大切です
最初のうちは体操の時間は短くてもいいですから、1日2回は行ってください

慣れるまでは朝起きてすぐ1回、寝る前に1回というように決めておくといいでしょう
骨盤底筋を締めている秒数や1日の回数は、徐々に増やしていけば大丈夫です