



新緑のきれいな、さわやかな季節になってきましたね。
皆様いかがお過ごしですか。

藤、あやめ、すずらん、カーネーション、ガーベラなど
多くの花が咲き乱れ、若葉が芽吹く新たな命を感じる季節
です。期待膨らむ気持ちとともに、小さなことでもいいので、
何か新しいことに挑戦してみませんか。

コロナ感染には気を付けながらではありますが、さあ、
一歩踏み出しましょう。



トイレの心配で楽しみが減っていませんか？

外出先で尿漏れが心配でトイレの場所をまず確認してしまう。まだおしっこをしたくないのに
気になってしまい、早め早めに何度もトイレに行ってしまう。トイレの少ない所や長時間トイレ
に行けない等を理由に、行先の変更や外出そのものをやめてしまう。咳やくしゃみ、笑ったりして
尿漏れしてしまう事が心配で思いっきり楽しめない。なんて事はありませんか？

楽しいはずの外出が、トイレの心配で楽しみが減ってしまう。なんて事のないように、尿漏れ
対策のあれこれを知って活用してみてもはどうでしょうか？

もちろん尿漏れは女性だけでなく、男性にも関わることです。今回はそんな尿漏れ対策用品の
ごく一部をご紹介します。

もちろん体操等で筋力を上げ尿漏れ予防も大切ですので、前回紹介した体操も続けてくださいね。

今月号の脳トレ

例	シ	フ	母	一	▶	海
1	ソ	ト	口	小	▶	
2	、	、	、	吞	▶	
3	豆	口	女	キ	▶	

4月号解答

- | | |
|-----|-----|
| ① 軽 | ④ 砂 |
| ② 富 | ⑤ 寺 |
| ③ 応 | ⑥ 晴 |



解答は次号にて
お楽しみに☆

軽失禁用パッド

男性用・女性用にわかれているだけでなく、吸収量や素材の違いなどがあります。

ドラッグストアなどで販売されており、相談やサンプル品の活用などで目的や尿量、肌触りなど自分に合ったものを選んで頂けます。

*生理用のナプキンを代用されている方もいるかもしれませんが、生理用ナプキンはポリマーの量が少ないので、吸収しきれず尿の逆戻りや消臭効果などにも違いが出てきます。



軽失禁用パンツ

通常の下着と見た目や履き心地もあまり変わらず、男性用・女性用とも吸収帯や防水が付いています。吸収量やデザインの違いなどがあります。



その他の対策用品

- ・男性用 尿シミ防止スプレー
- ・携行型尿器
- ・尿臭用消臭剤など

見にくかったら眼鏡を使うように、
もっと気軽に相談や、
使用してみてくださいね♪

