



新年度が始まりました。最近は、朝晩の冷え込みもなく昼間は、暖かく過ごしやすい季節になってきましたね。

今年の桜は例年より早い開花で見事な桜を長く楽しめましたね。足元に目を配り、目線を少し上げると草花や木々も新たな季節を楽しむかのように色づいています。

コロナウイルスとも上手に付き合いながら、今年こそは！外でご飯を楽しんだり旅行を計画して出かけたらいなと思います。

今月は排せつについてのお話です。

年を重ねると、身体の筋力や体力、認知機能などの衰えと同じくらい、排せつ機能に関しても悩みを抱えることが多いと言われています。

尿漏れや便秘などの排せつのトラブルは、消化器系などの病気によるものもありますが、食生活や内服薬の副作用、運動不足、筋力低下や姿勢の乱れなど予防や改善ができるものも多くあります。

日常生活の工夫について見ていきましょう！

今月号の脳トレクイズです！

下のひらがなを並び替えて意味のある言葉にしてください ⑨

かぞすんいく ぶんうつどえ けしやばきお

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

んやからしん いうんうかど いいかくすよ

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

ねぼいかんう ねんいしかん やみりいおま

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

3月号解答

- ①詩吟
- ②思案
- ③回転
- ④暗記
- ⑤相棒

解答は次号にて
お楽しみに☆

このような悩み、抱えていませんか？

排せつトラブルによる困りごとの中には「夜中にトイレに起きる」「よく眠れない」「トイレに行く回数が多い」「外出先の困りごと（トイレを探すのが大変、旅行やお出かけが楽しめない、不安）」「友人や知人に知られるのがイヤ」などが挙げられています。

排せつトラブルに直面した時には「自分の健康に対する自信」を失い「睡眠の時間や質」そして「外出する意欲」まで変化するとされています。

つまり、排せつがうまくできないと、睡眠や外出などを含めた「日常生活の質」が低下するとされています。

頻尿や尿失禁の場合には、外出先や夜間のトイレで慌てることのないように、次のことを心がけてみませんか？

普段の生活からここをチェックしておくで安心！！

- 外出先で、事前にトイレの場所を確認しておく
- 尿意を感じたら早めにトイレへ行く
- トイレに近い部屋で寝る
- 脱ぎやすい下着を身に着ける
- 利尿作用のあるカフェインや冷たいものを摂りすぎない
- 身体を冷やさないように温かい服装にする

排せつの不安を解消して、もっと毎日を楽しみましょう！

「こんなところでもよおしたら」「ズボンまで汚れてしまうのでは？」など尿漏れの心配を少しでも解消することができるものもあります。

軽失禁用のパッドやパンツは、スーパーや薬局などで販売されています。

見た目や履き心地も、普段使用している下着とあまり変わらず使用することができます。

目的や尿量、肌触りなど確認しながら自分に合ったものを選んで頂くことができます。

