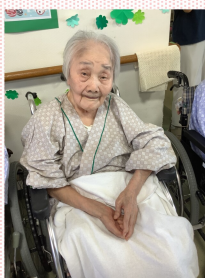




2026年

つるかめ新聞 10.11月号

第353号（令和8年10月9日発行）



夏祭りを開催しました



インフルエンザの予防接種

入所者の皆様を対象に、インフルエンザの予防接種を実施します。

入所者様への接種を希望されるご家族様は、予診票に必要事項を記入して、**10月30日（金）までに事務室に提出してください。**

実施期間 11月2日（月）～11月30日（月）

料金 1,490円（県外に住民票がある方は、料金が異なります。）

※料金は、11月分の利用料と一緒に徴収させていただきます。

8月19日に夏祭りを開催しました。職員によるところてんやかき氷の早食い競争では（写真右上）、職員の奮闘する姿に、会場からは大きな声援と笑い声が響き渡りました。また、綿菓子やアイスクリームなどの屋台も賑わいを見せ、皆さま思い思いに夏祭りを楽しまれていました。たくさんの笑顔があふれ、楽しい思い出となる一日を過ごすことができました。



Enjoy Life

エンジョイライフ

9月30日に、「音夢の木」のみなさまによる二胡の演奏会がありました。きれいな音色に耳を傾け、ゆったりとしたひと時を楽しめました。



今から介護予防！尿漏れ対策の骨盤底筋トレーニング

尿漏れが気になるときは、尿道や膀胱を支える骨盤底筋を鍛える運動が役立つことがあります。特に、咳・くしゃみ・笑ったとき、立ち上がったときなどに漏れる「腹圧性尿失禁」では、骨盤底筋トレーニングが一般的な対策の一つです。

基本のトレーニング

まず、仰向けに寝て膝を軽く曲げ、肩やお腹の力を抜きます。骨盤底筋は、「尿やガスを我慢するときに使う筋肉」をイメージすると分かりやすいでしょう。

1. 息を止めずにゆっくり呼吸します。
2. 肛門や尿道を「体の内側へ引き上げる」ような感覚で、骨盤底筋を締めます。
3. 3～5秒締める→5～10秒ゆるめるを5～10回繰り返します。
4. 慣れてきたら、立った姿勢や座った姿勢でも行います。
5. 1日2～3セットを目安に、無理のない範囲で続けます。

ポイント

「お尻をギュッと締める」「太ももに力を入れる」「お腹を強くへこませる」のではなく、骨盤の底だけをそっと引き上げることがポイントです。力を入れるときも呼吸は止めません。

「トイレで尿を出している途中に、尿を止める練習を繰り返すのはおすすめできません。筋肉の場所を確認するために一度試す程度にとどめ、普段のトレーニングは排尿していないときに行いましょう。

効果を実感するまでには時間がかかることがありますが、毎日少しずつ継続することが大切です。痛みが出る場合は中止してください。

イチ押し！ 昼ご飯

当施設の管理栄養士が
おすすめの給食を
ご紹介します。

- ・海鮮ちゃんぽん
- ・焼売
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・フルーツ缶（マンゴー）



写真左下が海鮮ちゃんぽん