



利用者様の作品

# 2025. 6 月 竹村医院通所リハビリテーション 今月のティースペース VOL. 69



お知らせ

7月のお休み 7月21日(月) 祝日

## ～突然の尿意～ !尿トラブル!の改善法～

「トイレが急に行きたくなったり 間に合わないかヒヤヒヤしている」

それは“**過活動膀胱**”という病気かもしれません。

主な4つの  
症状

にようい さつぱくかん  
尿意切迫感

突然起こる、  
がまんできない  
ような強い尿意

さつぱくせいによしっかん  
切迫性尿失禁

がまんができずに  
尿がもれてしまう

ちゆうかん ひんによう  
昼間頻尿

日中に何回も  
トイレに行く

や かん ひんによう  
夜間頻尿

尿意のために  
少なくとも1回は  
睡眠が中断される

悩んでい  
ませんか

治療の基本は行動療法です。特に「尿意を我慢するトレーニング」と「骨盤底筋訓練」は繰り返し行うことで膀胱の機能を改善させ、症状を改善させるのに有効とされています。具体的には尿意を感じたら5分我慢、これを10.15分と延ばしていく訓練、骨盤底筋は尿道や膣、肛門をお腹の中に引き込むような意識でグッと力を入れ、一定時間(数秒～十数秒程度)経ったら力を緩めるといったトレーニングで鍛えます。

## 今月の利用者さま

### 70代 脳梗塞 要介護3 「家の階段を杖で移動する目標が達成できました」

去年の夏に引っ越しされ、新しい住居の外階段には手すりが無く、今までは手すりを使用して階段昇降されていましたが移動困難となりました。リハ時に4点杖での階段昇降練習を開始。杖のみでは不安定さから緊張してしまい、足を思うように動かすことが困難でしたが、練習するうちに徐々に慣れてこれ4点杖で昇降可能となりました。初めは当院のリハ利用時の送迎でのみ導入していましたが5月より他のサービス利用時も4点杖で移動できるようになりました。

	月	火	水	木	金
9:30~ 10:50	×	×	×	×	×
10:55~ 12:15	×	×	×	×	×
14:00~ 15:20	-	×	-	-	-

[相談/手続き窓口設置、お問合せはこちら](#)

住所：田辺市東山 1-3-8

電話：080-2478-9190 (直通)

空き状況 R7/6/1 現在