



## 鈴鹿地域職業訓練センター 講座のご案内

鈴鹿地域職業訓練センター  
(☎059-387-1900)

鈴鹿地域職業訓練センターでは、職業人の生涯を通じた職業能力開発のための拠点として、働く人々を対象とした認定職業訓練をはじめ、地域住民のための生涯学習の場としてさまざまな職業訓練を行っています。

平成28年度開設の講座は、市役所などで配布しているチラシやホームページで確認できます。

※詳しくは、鈴鹿地域職業訓練センターへお問い合わせください。

URL <http://www.suzukatc.com/>

## スポーツ安全保険に ご加入ください

スポーツ安全協会三重県支部  
(☎059-372-8100)

市民文化部文化振興局  
文化スポーツ室(☎84-5079)

スポーツ安全保険は、スポーツや趣味、ボランティアなどを行うグループの人たちが安心して活動できるための補償制度です。5人以上の団体であれば加入できます。

**補償内容** 傷害事故(死亡、後遺障害、入院、通院)、第三者に与えた損害の補償、突然死(心臓まひ、心筋梗塞など)の見舞金など

**保険期間**

4月1日～平成29年3月31日

**申込方法** 市民文化部文化振興局文化スポーツ室、西野公園体育館、東野公園体育館、関B & G海洋センターにある申込書に必要な事項を記入の上、お申し込みください。

※年度途中でも加入できます。

## さあ！はじめよう 介護予防

### Vol.11 高齢者の排尿トラブル

亀山地域包括支援センター「きずな」  
(あいあい ☎83-3575)

咳をしたときなど、日常のふとした拍子に尿が漏れてしまうことがあります。それは、加齢によって骨盤底筋(膀胱の蛇口にあたる筋肉)がゆるんでいるために、ちょっとした圧力がお腹にかかることで起こります。

### ●自分の状態をチェック☑してみましょう

- Q1. 健康に自信がないほうですか？
- Q2. 普段の生活のなかで尿が漏れることがありますか？  
(Q2.でチェック☑した人のみ)  
次のようなときはどうですか？
- 咳やくしゃみなどをしたとき
  - 笑ったとき
  - 重いものを持ち上げたとき
  - 立ち上がったとき
- Q3. 便秘しがちですか？
- Q4. 尿漏れが気になって、外出を控えることがありますか？
- Q5. 知人や友人との付き合いに尿漏れが影響しますか？



チェック☑が多いほど、  
腹圧性尿失禁の可能性がります

### 鍛えよう骨盤底筋！

尿漏れが改善されれば外出先での失敗が気にならず、気持ちが明るくなります。骨盤底筋は体操で鍛えられるので、積極的に骨盤底筋体操に取り組んでみましょう。

#### 4つの体勢で「ぎゅっ」と「ぎゅ〜っ」と

#### 体操のやり方は？

骨盤底筋体操は、次の4つのどの体勢で行うときでも、以下の①・②の順に続けて行います。

#### ①短く「ぎゅっ」としめる

膣や尿道を2～3秒しめる、ゆるめる動作を繰り返します。

#### ②長く「ぎゅ〜っ」としめる

肛門や尿道を6～8秒しめた後、10秒かけてゆっくりゆるめる動作を繰り返します。

#### 回数目安は？

①と②をそれぞれ5回くらいずつ。慣れてきたら、②の「ぎゅ〜っ」を10回くらいに増やしてみましょう。1日3セットが目安です。

#### 4つの体勢とは？

