

かしまだ包括 便り 第36号

特集 ☆尿漏れを防ぎましょう 【1面】
 ☆新型コロナワクチン最新情報 【2面】

尿漏れで悩みを抱えていたり、困りごとがある方は多いのではないのでしょうか？

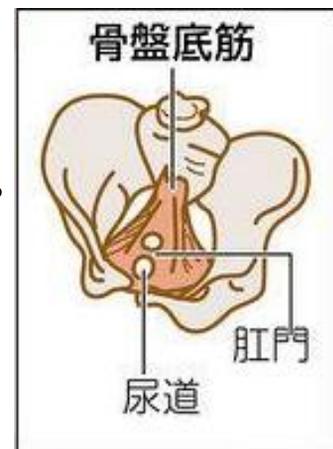
尿漏れの原因のひとつに骨盤底筋群の弱まりがあります。尿漏れのことについて知り、きちんと対処していきましょう。

骨盤底筋群の役割とは？

- 骨盤内の臓器を支える
- 腹腔を安定させるコルセット
- 排泄をコントロールする 等の役割があります。

これらの役割が衰えてくると・・・

- ・尿漏れ、尿トラブルがおきる
- ・ボディラインが崩れ、ポッコリおなかになる
- ・たれ尻、猫背、O脚、X脚となる
- ・子宮脱、膀胱脱となる



骨盤底筋を鍛えましょう！

【ペットボトル体操】

準備するもの 2ℓの空ペットボトル 1本

- ① ペットボトルはつぶさずキャップをつけておきます
- ② 椅子などに座ってペットボトルを太ももの間に横にして挟みます（右図参照）
- ③ 両足に力を入れ、音がするくらいまでへこませます
- ④ これを10回繰り返します。
慣れてきたら回数を増やしましょう



体操のポイント

- 息を止めずにゆっくり呼吸しましょう
- 2ヶ月は続けましょう

【新型コロナワクチン接種のご案内】

出典 川崎市ホームページ

＜接種時期＞

高齢者の方への接種の開始は、早くても4月1日以降になる見込みです。

＜接種回数＞

一定の間隔をあけて、2回接種となる見込みです。

＜接種券の郵送＞

ワクチンを接種するには、接種券が必要となります。
高齢者の方には、3月下旬以降に接種券を郵送します。



＜接種費用＞

無料です。

【新型コロナワクチンの接種に便乗したトラブルや悪質商法にご注意ください】

ワクチン接種に関し、電話やSNSでお金を請求したり、
個人情報聞き出す手口に注意！

国や自治体がワクチン接種について

- お金を請求する
- 個人情報を聞き出す ことはありません。



不審な電話がかかってきたら、
最寄りの警察署等にご相談ください。



国民生活センターでは「新型コロナワクチン詐欺消費者ホットライン」
を開設し、ワクチン詐欺に関する消費者
トラブルについて相談を受け付けています。

新型コロナワクチン詐欺 消費者ホットライン

なくな いやや
0120-797-188

かしまだ地域包括支援センターのご案内

- * 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- * 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。
- * 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9：00～17：00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL：044-540-3222

（鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です）

担当地域

北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越