

女性の皆さまへ

おしものアレコレ

おしものを清潔にするために、気をつけたいことです。

- おしものは、前から後ろにふく
- おしも洗い（携帯用ビデ）を使用するときは、前から後ろに水をかける（**トイレでは転ばないよう、片手は手すりなどをもち安定した姿勢で使用してください**）
- トイレはガマンしない（便秘や膀胱炎になりやすくなります）
- 水分はひかえない（血のかたまりが血管をつまらせたりすることや膀胱炎にならないようにするためです）

尿もれにまつわるアレコレ

50歳前後から尿もれの悩みは増えてきます。

重い荷物を持ったときや、せきやくしゃみをしたときなどに尿がもれてしまうことがあります。おしものを清潔に保つことは大事です。おしものただれや膣炎になりやすいので、かゆみ、おりものがあるときは、病院を受診しましょう。（おしものアレコレ参照）

！ 女性のひとり歩きはとてもキケンです ！

- 出かけるときは出来るだけふたり以上で行きましょう。
- まわりにひとこと声をかけ、行き先を伝えてから出かけるようにしましょう。
- 知らない人の誘いは断ったほうがよいでしょう。
- 暗い場所は慣れた道でもひとりで歩かないようにしましょう。

ストレッチでからだをほぐし

肩ほぐし

- ① 足を肩幅に開く
- ② タオルの端と端を持ち、バンザイするように頭の上に上げてまっすぐ立つ
- ③ ②の姿勢を保ったまま、ゆっくり右へ上半身を横に倒し10秒くらい保つ。左にもゆっくり倒し10秒保つ。



腰ほぐし

- ① 四つんばいの姿勢になる
- ② 手の位置がずれないようにして、息を吐きながらお尻を後ろに引いていき、かかどにつける
- ③ 最後に肩を内側に入れるようにぐっと下げ、腰をじっくり伸ばす。

