

健康相談

*相談担当 保健相談…保健師 栄養相談…栄養士
 歯科相談…歯科衛生士

実施日	場所	受付時間	内容
7日(月)	二本松保健センター	9:30~11:30	栄養相談・保健相談
	安達保健福祉センター		歯科相談・保健相談
	岩代保健センター		保健相談
	東和保健センター		
21日(月)	二本松保健センター	9:30~11:30	歯科相談・保健相談
	安達保健福祉センター		保健相談
	岩代保健センター		
	東和保健センター		

育児教室

(二本松地域) ◎問い合わせ…子育て支援センター ☎(23)0415

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
子育て支援センター	毎日(土・日・曜日、祝日を除く) 8:30~17:00	子育て支援センター(二本松保健センター内)	年齢制限なし(保護者同伴)
育児のひろば(火曜)	1日、8日、22日 9:30~11:30		2歳児からの親子対象
育児講座	15日(火) 9:30~12:00		おやつ作り(限定20組・要予約)
親子教室(金曜)	4日、18日、25日 10:00~11:30		0歳・1歳児親子対象
育児セミナー	10日(木) 15:00~16:30		小児科医によるセミナー・相談

(安達地域) ◎問い合わせ…健康増進課 ☎(55)5110

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
おひさまクラブ(木曜)	3日、17日、24日 10:00~11:30	安達保健福祉センター	年齢制限なし(保護者同伴)

(安達地域) ◎問い合わせ…あだち保育園 ☎(61)3290

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
子育て支援センター	毎日(土・日・曜日、祝日を除く) 8:30~13:30	子育て支援センター(あだち保育園内)	年齢制限なし(保護者同伴)
あそびの広場	16日(水) 10:00~11:00		ひな人形を作ろう

(岩代地域) ◎問い合わせ…小浜保育所 ☎(55)2124

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
子育て支援センター	毎日(土・日・曜日、祝日を除く) 8:30~13:30	子育て支援センター(小浜保育所内)	年齢制限なし(保護者同伴)
すくすく広場(木曜)	3日、10日、17日、24日 10:00~11:30		豆まきをしようなど

(東和地域) ◎問い合わせ…市民福祉係 ☎(66)2499

行事名	日時(受付時間)	会場	概要
つくしくらぶ(水曜)	2日、16日 10:00~	東和保健センター	おはなし会、お昼ごはん作り

健康と育児のひろば



今月の健康アドバイス

排尿の悩みはありませんか
 排尿の悩みでは、男女とも多いのが頻尿、その他男性は尿の勢いが弱い・残尿感、女性には尿漏れ等があります。男性の場合、前立腺の病気や膀胱が過敏になる(少量の尿が溜まっただけで我慢できない程の尿意を感じる)ことでトラブルを起こすことがあります。女性には妊娠・出産・加齢・肥満・呼吸器疾患等により骨盤底がゆるみ腹圧がかかるため尿漏れを起こしやすくなります。しかし、「年のせい」とか「恥ずかしい」からと受診しないです。

骨盤底筋体操

我慢し、悩んでいる人も多いようです。睡眠不足、好きなことを楽しめない、仕事に差し支える等生活に支障が出る場合は泌尿器科を受診して相談することをお勧めします。

① 肛門や膣の周りの筋肉を2秒程しめ、2秒程ゆるめる。5回繰り返します。

② 肛門や膣の辺りの筋肉をしめ胃の方へ引き上げるようにして、1から5まで数え

てから5~10秒間ゆるめる。5回繰り返します。

①②を1セットとし、1日10セットを目安に毎日続けましょう。「排尿を我慢する」イメージでしめるようにしましょう。

腹圧性の尿漏れの場合、腹筋や背筋を強化する運動を行うこともいいでしょう。

① 足踏み運動→膝を高く上げて足踏みする。しっかりと椅子の背につかまるなど、ふらついて転ばないようにする。

② お腹を膨らませる運動→仰向けに横になり、足を少し開いてお腹をゆつくりと膨らませ、ゆつくりとへこませる。

ありがとう
 心静かに手を合わす。

豊かな緑に囲まれた静寂な施設のなか、

祭壇 葬儀用品 お料理 花輪 贈答品

など、満足のいくサービスを提供いたします。

ヨサン イイク ヨー
 0120-43-1194

●年中無休 ●24時間受付 ●大駐車場完備

社の中の斎場

ほうりん

ほうりん斎場 二本松市上竹2-286-1
 ほうりん法要ホール TEL.0243-23-5520 FAX.0243-22-7377
 東和斎場 二本松市針道字鍛冶屋敷15-1
 大山斎場 大玉村大山字玉貫19-7
 福島平野斎場 福島市飯坂町平野字大前田1-4
 TEL.024-542-6444 FAX.024-542-4960

