

あったか地域新聞

Vol.42 2025年 10月号

ご存知
ですか？

夜間頻尿の原因と リスクについて

こんにちは！デイサービス「あったかの家」代表の安江です。

10月号では、夜間頻尿の原因と改善法について学んだことをご紹介します。加齢と筋肉減少の影響として筋肉量は30歳を過ぎる頃から徐々に減り、50歳を過ぎると年に約1%

ずつ減少していくといわれています。ふくらはぎも例外ではなく、筋力低下とともにポンプ機能が弱まります。

気になる続きはこちら



楽しく過ごして
心も体も健康に！
皆さまにお会い
するのを楽しみに
しております。



管理者

相談員

24時間 365日営業中！見学だけでも大歓迎



TEL 022-725-2317 / FAX 022-725-2318
〒981-8004 仙台市泉区旭丘堤 2-19-3

表紙の続きです

その結果、日中に足にたまった水分がうまく押し戻されず、ふくらはぎに滞留します。

夜、横になると重力の影響から解放され、この水分が心臓や腎臓に戻り、尿として膀胱にたまります。こうして就寝中に尿意が高まり、夜間頻尿が起こるのです。ふくらはぎが「第2の膀胱」と呼ばれるのは、この水分貯留の性質が理由です。

<夜間頻尿を放置するリスク>

夜間頻尿は単なる不便ではなく、健康寿命を縮める可能性がある症状です。

○ 睡眠の質低下

睡眠が断続的になり、深い眠り（ノンレム睡眠）が不足します。これにより成長ホルモンの分泌が減り、免疫力や筋力の低下を招きます。

○ 転倒・骨折のリスク増加

寝ぼけた状態で暗い中を歩くことで転倒しやすくなります。高齢者では骨折がそのまま寝たきりにつながることもあります。

○ うつ病・認知症のリスク増加

睡眠不足は脳機能の低下を招き、気分障害や認知機能低下の要因にもなります。

○ 寿命の短縮

海外の研究では、夜間の排尿回数が3回以上の人は、生存率が低下する傾向があることが報告されています。

来月号ではいよいよ具体的な改善策をご紹介します。

あったか地域新聞では、我々が学んだ健康、介護にかんする有益な情報をお伝えしております。いつまでも元気でいられるよう読むだけでなく実践していきましょう。

体の動きを変える 健康アドバイス

自宅でできる筋トレ ～腸腰筋～

理学療法士



今回は腸腰筋（ちょうようきん）の筋力トレーニングを紹介します。腸腰筋とは、大腰筋（だいようきん）、小腰筋（しょうようきん）、腸骨筋（ちょうこつきん）の3つの筋肉の総称で、腰から太ももの付け根あたりにあり、主に足を前に上げたり、曲げたりする時に使われています。歩行や立ち座り、段差昇降、姿勢保持などで重要になる筋肉です。

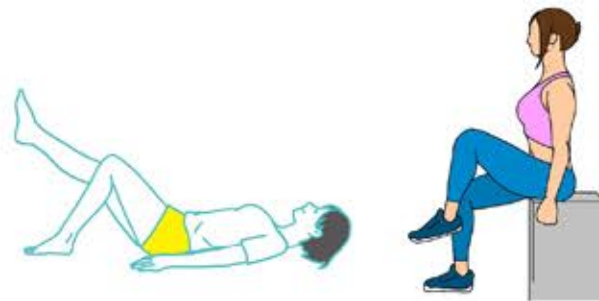
1. 仰向けでの運動（左の図）

- ①仰向けで横になり、片方の膝を立てます。
- ②立ててない方の足を頭の方へ膝を曲げながら動かしていきます。
- ③出来れば、胸の前まで足を動かします。
- ④反対の足でも行う。
- ④1日、左右10回を3セットほど行います。

2. 座ったままの運動（右の図）

- ①椅子に座ります。
- ②片方の足をしっかり上まで上げます。
- ③下に下ろします。
- ④反対の足も行います。
- ④1日、左右10回を3セットほど行います。

この他にも、**大またでの歩行**も効果的な筋力トレーニングになります。



あったかサロン イベント情報

第4回、あったかサロンを行います。

地域の方はどなたでも参加いただけますので、楽しく身体を動かしましょう。

<日程>

2025年10月25日（土）
10時～11時30分

10:00～10:30 理学療法士による
介護予防体操

10:30～11:30 アロマハンドマッサージ
茶話会

<開催場所>

八乙女コミュニティセンター
住所：仙台市泉区七北田田中1-2

<対象者> 地域の方どなたでも

<参加費> 無料

<お申し込み方法>

お電話でご予約ください（あったかサロンの予約とお伝えください）
→あったかの家 黒松 022-725-2317



—— あったか地域新聞について ——

デイサービスあったかの家は、地域の方々や関係者のご理解があってこそ運営できております。そこで、我々の仕事（介護）で地域の方々に何か貢献できることはないだろうかと考え、この新聞を発行する運びとなりました。皆さまの健康維持に少しでも貢献できましたら何よりです。また、介護でお悩みのご家族やご友人にもこの新聞をご紹介いただければ幸いです。

あったかの家 代表 安江政文