

あったか地域新聞

Vol.43 2025年 11月号

ご存知
ですか？

夜間頻尿の改善 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。

11月号では、夜間頻尿の具体的な改善法につ
いて学んだことをご紹介します。夜
間頻尿を改善するには、ふくらはぎケア・生活
習慣の調整・食事と水分管理の3つが柱となり
ます。

1. ふくらはぎケア

夕方足上げ運動：寝る4～5時
間前に足を高くして休むことで

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

日中にたまった水分を体に戻します。寝る直前
よりも夕方が効果的です。

ストレッチとマッサージ：足首回し、アキレス
腱伸ばしなどでふくらはぎをほぐし、血流を促
します。マッサージは足首から膝へ向けて優し
く行います。

ふくらはぎ筋トレ（かかと上げ運動）：ゆっく
りとかかとを上げ、1秒キープして下ろす。立
位・座位どちらでも可能で、ながら運動に適し
ています。

2. 生活習慣の調整

医療用弾性ストッキングは、足首からふくら
はぎにかけて段階的に圧をかけ、日中のむくみ
を防ぎます。市販の着圧ソックスよりも医療用
は圧力が計算されており、より効果的です。

3. 食事と水分管理

水分摂取のタイミングは、就寝前2～3時間は
水分を控えめに。ただし日中はしっかり摂取し
て脱水を防ぎます。

塩分を控え、カリウムの摂取が重要です。塩
分過多は尿量を増やす原因になります。ほうれ
ん草、小松菜、里芋、バナナ、きのこ類、海藻
などカリウムが多い食品を取り入れましょう。

こうした対策は一度やっただけでは効果はわ
かりにくいかもしれません。しかし、1～2週間
続けることで夜間のトイレ回数が減る人は多い
ようで、継続すれば睡眠の質が改善し、日中の
活動量や気力も回復してきます。

夜間頻尿は体の不調のサインであり、同時に生
活習慣を見直すきっかけにもなります。ふくら
はぎをケアし、食事と水分の摂り方を工夫する
ことで、快適な睡眠と健康寿命の延伸が期待で
きます。

体の動きを変える 健康アドバイス

自宅でできる筋トレ ～前脛骨筋～

理学療法士

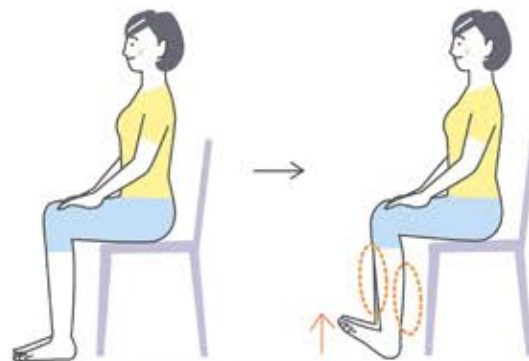


今回は前脛骨筋（ぜんけいこつぎん）の筋
力トレーニングを紹介します。前脛骨筋とは、
すねの外側にある筋肉です。主につま先を上
げる役割をしています。他にも、足先を親指
側に動かしたり、足のアーチの形成にも関与
しています。アーチは地面からの衝撃の吸収
や歩行時の推進力の向上など、さまざまな役
割があるとされています。また、バランスを
保持する時や立ち上がり、歩行において、重
要な役割を担っています。特に歩行時のつま
ずきによる転倒を防ぐ役割があります。歩行
時につまずくと感じている方は、前脛骨筋が
弱くなっている可能性があるということです。

1. 座ったままのつま先上げ運動（図）

- ①背筋を伸ばして状態で椅子に座ります。
- ②かかとを床につけたまま、つま先を
ゆっくりと上下に動かします。
- ③つま先をできるだけ高く持ち上げ、
ゆっくりと元に戻す動作を繰り返します。
- ④1日、20回を2セットほど行います。

この他にも、**立っている状態でつま先上げ運
動**もあります。その際には、手すりを等を使
用して安全に実施してください。



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11月19日（水）
14:00～15:00

14:00～14:30 理学療法士による
介護予防体操

14:30～15:00 休憩・水分補給

<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