

③

今度は、ゆっくりぎゅうっと締め、そのまま3秒間ほど静止します。その後ゆっくり緩めます。これを2～3回繰り返します。

※慣れてきたら締める時間を少しずつ延ばしていきましょう。



②

尿道・肛門・膣を、きゅっと締めたり、緩めたりし、これを2～3回繰り返します。



次の方法としてはペッサリーという円形の柔らかいリングを使用する方法です。これを膣内に挿入して子宮や膀胱が下垂してくるのを防ぎます。ペッサリーを使用した場合、長期間放置したままにすると膣壁への癒着や重篤な場合には膣壁の穿孔を起こす危険性があるので、数ヶ月ごとの定期的な受診が必要になります。

さらに症状が重篤な場合には、手術療法を行います。

秋は収穫の時期ですので、農家の皆さんは、重い果実や野菜を持つことが多いと思います。何か気になることがあります。何かありましたらご相談ください。



無理なく減塩①

少しの工夫で減塩しましょう！

今回は、ちよつと気を付けるだけで減塩ができるコツや知識をご紹介します。

まずは左にあります塩分摂取量を確認しておきましょう。

日々の食事で塩分の量を正確に把握するのは難しいですが、食品を選ぶ時などの目安にしましょう。

1日当たりの食塩摂取量 (18歳以上)		
性別	生活習慣病予防の目標値	高血圧等重症化予防の目標値
	男性	7.5g未満
女性	6.5g未満	

ラーメンやうどんなどの汁を残すというのは、よく聞くとありますが、ほかにもちよつとした工夫がいくつかあります。

★ソースなどの調味料は『かける』よりも『つける』

な調味料も小皿に出してつけて食べると

食塩相当量が

0.9gから0.5gまで減塩できます。



★卓上に調味料を置かない

卓上に調味料を置いてあると味付けされたおかずでもつけかけてしまう習慣がありませんか？置くとしたら塩分を多く含まない、味にアクセントが出せる調味料にしましょう。



★お弁当などは食塩相当量を確認し少ないものを選ぶ