固健康増進課☎0299-90-1331

便失禁(便もれ)に困っていませんか?

便失禁とは、普通便のコントロールがうまくいかない状態のことです。

現在、日本国内には約500万人の便失禁の患者さんがいるといわれています。便失禁のきっかけは、「急な 便意で間に合わなかった|「おならをしたとき|が多くなっています。便がゆるくて下着に少し付くような方 から、常にパッドが必要な方まで、程度もさまざまです。病気によるものだけでなく、年齢によるものや、 出産後に症状が現れる場合も多く、決してめずらしいことではありません。

改善のポイント

|ステップ1|排便習慣をつけよう

- ●食後は必ずトイレに行く
- ●外出前、寝る前もトイレに行く

| ステップ2 | 食生活を見直そう

- ●3食きちんと食べる
- 不溶性食物繊維を積極的に摂取する

穀物 大麦、玄米、ライ麦など

野菜 ゴボウ、ニンジン、パセリ、グリーンピース カボチャ、モロヘイヤ、ゼンマイ、大豆など

乾物 切り干し大根、干し椎茸、キクラゲ、干し 芋など

●刺激になる食材を減らす

アルコール飲料 ビール、ウイスキーなど

かんきつ類 ミカン、オレンジ、レモンなど 香辛料 ワサビ、とうがらし、ショウガなど

ステップ3 トレーニングをしよう

●骨盤底筋体操

①肛門まわりをきゅっと締め、次に緩めます。これ を2~3回繰り返します。

②次に、ゆっくり、ぎゅっと締め、3秒間ほど静止します。 ③その後、ゆっくり緩めます。これを2~3回繰り 返します。※引き締める回数と時間を少しずつ延ば していきます。1回5分程度から始め、10~20分ま で、徐々に長くしていきます。

受診が必要なときも

便失禁のなかには、病気が隠れている場合があり ます。重い症状が続くときは、早めに受診しましょう。

費生活センター通信

週消費生活センター☎0299-90-1105

若者の消費者トラブルが増えています

「未成年者取消権」は、未成年者が親の同意なく結んだ契約を取り消する とができる権利です。この適用がなくなる18歳になったばかりのタイミ ングに「うまい話」を持ちかけてくる事業者には、注意が必要です。

事業者との契約のことで少しでも不安・疑問があれば、消費生活セン ターにご相談ください。



市消費生活センターにも相談窓口があります(相談無料、通話料別)

相談窓□	電話番号	その他
消費者ホットライン	188	●月〜金曜日:市消費生活センター 午前9時〜午後5時
		●日曜日:県消費生活センター 午前9時~午後4時
		●土曜日・祝日:国民生活センター 午前10時~午後4時
国民生活センター	?? ()	月~金曜日(祝日を除く)
「お昼の消費生活相談」		午前11時~午後1時
公益社団法人全国消費生活		 十・日曜日
相談員協会(東京)	☎03-5614-0189	土 ・ 口 唯 口 午前 1 0 時 ~ 正 午 、 午 後 1 時 ~ 4 時
「週末電話相談室」		十別10时~止十、十夜1时~4时

※年末年始はお休みとなります

固廃棄物対策課☎0299-90-1148

3月は22日(水)に実施





市内公共施設で、植物性の食用油を回収しています。

回収された油はリサイクルプラザに集められ、専門業者で処理を行ない、工業用の石けんや インキなどに再生利用されます。

回収は原則、毎月第3火曜日となっていますが、3月21日は祝日で一部の施設が休館のため、 22日(水)に回収を行ないます。

出し方=食用油をネジ式キャップのペットボトルに入れ、施設内の回収容器に入れてください ※カスなどは取り除いてください

※未開封のものは入れ替え不要です

受付時間=午前9時~午後4時

回収場所=市役所(本庁)、波崎総合支所、各公民館、各コミュニティセンター、保健・福祉会館 ◎リサイクルプラザ(第一、第二)では、月~土曜日(年末年始を除く)に食用油の回収をしています 受付時間=午前8時30分~午後4時

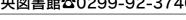
掲載している情報は、新型コロナウイルス感染症の状況により、変更する場合があります。最新の情報は、問合先にご確認ください。

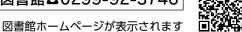


KANKANKAN インフォメーション

図書館、公民館からのお知らせです

圖中央図書館☎0299-92-3746





● [Happy books] (本の福袋)

中学生・高校生世代を対象に、本の福袋の貸し出しを行ないま す。福袋には3冊の本が入っており、「戦争について|「音楽の本| などのテーマがあります。今回は、神栖高校の生徒たちがテーマ を考えました。ぜひご利用ください。

日程=3月4日(土)~12日(日) 先着30袋

場所=中央図書館

コミック蔵出しまつり

ティーンズ向け企画

中央図書館、矢田部公民館図書室の閲覧室に出ていないコミッ クが大集結で読み放題!この機会に人気コミックの一気読みは いかがですか?ご来場をお待ちしています。

日程=3月18日(土)~19日(日) ※感染症対策のため、予定が変更 となる場合があります

場所=中央図書館

矢田部公民館自主事業 休日の小さな音楽会

ロビーでのミニコンサートを定期的に開催しています。

問矢田部公民館☎0479-48-3311

日時=毎月第3土曜日

午後1時30分~2時

┌3月18日(土) -

銚子市在住のフルート奏者・高橋恵子さんの演奏をお届けします。

甘く柔らかな、気品あるフルートの音色をお楽しみください。

演奏曲=さくら さくら、シチリアーナ、シューベルトとグノーのアベマリア 他



