

あなたの尿漏れ ひょっとして腹圧性尿失禁かも!?

あなたの尿漏れは どのタイプ?

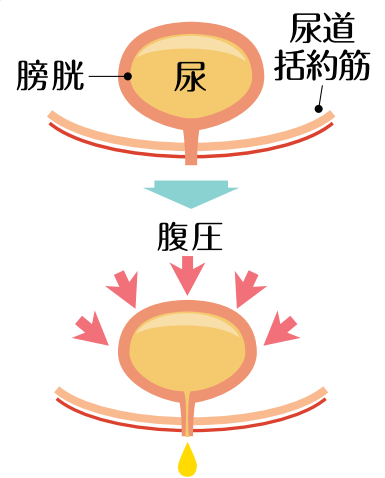
- ・椅子から立ち上がったとき
- ・くしゃみをしたとき
- ・重たいものをもったとき…etc

日常で、ちょっとお腹に力を入れたときに尿が漏れてしまう。
実はこれ、腹圧性尿失禁なのです!

腹圧性尿失禁とは?



骨盤底筋という内臓を支えている筋肉が加齢や出産によって衰え、ちょっとした腹圧でも尿が漏れてしまう事を言います。



骨盤底筋を鍛えましょう。

椅子に座ってできる体操

車いすに座っていても行えます。
両足はピッタリと閉じて下さい。
かかとを少し上げると効果的!

肛門に力をいれます。
*肛門をお腹の方へ
引っ張り上げる感覚です。

そのまま5秒我慢します。



寝たままできる体操

寝たまま両ひざを立てます。

手のひらでベッドを
押すようにして、
おしりを浮かせます。



おしりの穴をすぼめる
気持ちで、3秒キープ。



ゆっくりおしりをベッドに降ろします。

これを5回繰り返します。

骨盤底筋を鍛えると尿漏れだけでなく、内臓の働きが良くなって便秘が治ったり。
それから、腰痛改善にも効果があります。ぜひ、試してみてくださいね!