

尿失禁(尿漏れについて)

『尿漏れとは??』

- ・無意識に尿が出てしまう事です。
- ・女性は男性に比べて尿道が短く、産後の方は尿道を締める筋肉が弱くなっている事で尿が漏れやすくなります。
- ・骨盤の筋肉を鍛えることで、尿漏れを改善することができます。



『骨盤の体操』



①～③を、2～3回繰り返します。

- ① お尻周囲（尿道・肛門・膣）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 ゆっくり、ギュッと締め、3秒間ほど止めてみます。
- 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伸ばしていきましょう！
- ・1回5分程度から始めて、10～20分まで徐々に長くしましょう。
- ・入浴中や家事など行いながら行うのも良いですよ！

