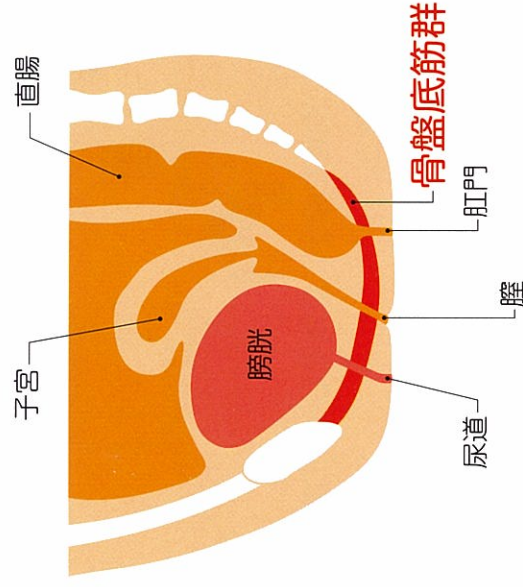


## 尿失禁を予防しましょう

咳をしたり、立ち上がった拍子などのふとした動作で、尿がもれてしまうことを「尿失禁」といいます。高齢者、特に女性が抱える悩みです。尿失禁が多くなると、活動範囲が狭くなり閉じこもりがちになります。

尿道、膀胱、子宮、膣、直腸をハンモックのように支える筋肉を「骨盤底筋群」といいます。運動不足や肥満、老化などにより筋肉が弱くなって尿失禁が起こりやすくなります。

骨盤底筋体操とみっさい☆いきいき体操で、尿失禁を予防しましょう。



## 骨盤底筋体操

### ① 椅子に浅く腰掛けて、椅子に手を添える。

お腹を引き締め、肛門を閉じるように力を入れながら、膝を「1、2、3、4」で閉じる。

### ② 「5、6、7、8」でゆっくり力を抜く。

※ボールやタオルなどを挟むと力の入れ方がわかりやすくなります。

※日常生活の中で、立った姿勢の時に肛門を閉じるように力を入れることを意識して行くと、無理なく鍛えることができます。

