

R4.11.10 9:30~10:30

～勝間田地区健康講座～

尿漏れ予防の体操&まきとし体験！

【スタッフ】

保健師：山本 杏里紗 保健委員：泉地 由美子さん

【活動の様子】

ほがらかサロンから依頼があり、尿漏れ体操についてのお話しをしてきました！ちょうど花王さんから薄型パンツの試供品と尿漏れに関するちょっとした冊子をいただいていたので、みなさんに配布しました。



「尿漏れに悩む人が 40～60代女性で約3割、70代では約半数」という内容を伝えると、「え———」「ほ———」と驚きや納得のような声が聞かれました！

尿漏れ体操は実際に何を
しているのかわかりにく
く、ちゃんと伝わったか心
配です…。



姿勢を良く保つことも尿漏れにつながる
るので、まきとしを通して筋力アッ
プを図ることもとても重要です！
毎日の日課にまきとしが追加される
といいですね★
体操の動画は
YouTubeで
配信中！

