

～川崎地区健康講座～

## 尿もれ対策を知ろう

### 【スタッフ】

保健師：中村

### 【活動の様子】

中高年の女性の約半数が悩んでいる尿もれ！！誰にも起こる可能性があり、他人ごとではありません。誰にも言えず、密かに悩んでいる方もいるかもしれません……。

尿もれの予防に大切なのは、**骨盤底筋体操！！**ということで、参加した皆さんで骨盤底筋体操を行いました。見た目にはわからない骨盤底筋ですが、ここを鍛えることは、女性にとって実はとっても大切ということをご皆さんで共有しました。



皆さん、自分事として真剣に聞いてくれてます。尿もれを予防して、**100歳まで健康に！**が目標です

### 【骨盤底筋体操のポイント】

- ①呼吸を止めずに、肛門と膣をしめて、ゆっくり5つ数える（排尿の途中で尿を止めるイメージ）。
- ②急な尿もれを防げるように、ぎゅっと短く3回力を入れる。
- ①と②の組み合わせで1回と数え、10回で1セット、1日に3セットから5セット行うことが目標。

今日から、いつでもどこでも骨盤底筋体操！  
尿もれを予防して、**どんどん外出しましょう（〇）**