

予防体操を
してみましょ

こんにちは

地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター Tel 47-8009

骨盤底筋体操で尿失禁を予防しよう！

笑った時、せきをした時、荷物を持った時などに、尿もれの経験はありませんか？ 日常のふとした拍子に尿もれしてしまう症状を「尿失禁」といいます。これが原因で外出がおっくうになったり、人と会うことをためらったり、閉じこもりの原因になってしまいうこともあります。年齢を重ねると排尿をコントロールする機能が低下するため、男女を問わず、尿失禁を経験する人が多くなりますが、予防や治療が可能なものも多いのです。「年のせい」としてあきらめず、まずは、骨盤底筋体操で改善に取り組んでみましょう！

尿失禁の2つのタイプ

①腹圧性尿失禁

7割がこのタイプ。せきやくしゃみ、運動時など腹部に圧力がかかった時に起きます。「骨盤底筋」という膀胱の蛇口にあたる筋肉がゆるんでいるので、骨盤底筋体操が有効です。

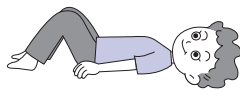
②切迫性尿失禁

突然おしっこがしたくなって、我慢ができません。漏らしてしまうタイプ。膀胱自体の収縮が原因となっていて起きます。有効な内服薬がありますが、骨盤底筋体操も効果があるといわれています。

あおむけ体操～腹式呼吸と骨盤底筋群の体操～

- ①息を吸いながら、お腹を大きく膨らませる。
- ②息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れる（肛門をきつくしめるように力を入れる）。

ポイント 息を吸う時に肩を上げないように、お腹をへこませないように！



座った体操～下腹部筋と骨盤底筋群の体操～

- ①息を吸いながら、おへそを前に出すように背筋を伸ばす。
- ②息を吐きながら、おしっこを止めるように力を入れ、おへそを元の位置に戻す。

ポイント あごを上げないように、腰がそらないように！



- ★まず3秒間、慣れてきたら10秒間しめたまま維持してみましょう。
- ★回数の目安は1セット10回を2〜3セットです。

ダンスにヨガに水泳に さわやかな汗を流しましょう

ウォーターランド通信

■ 問合せ ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

☆春の入会キャンペーン 新規会員登録集中！

キャンペーン期間 4月30日(土)まで
キャンペーン期間中に入会すると、もちろんプレゼントを進呈！ぜひ、この機会にウォーターランド南条に入会し、運動を始めてみてはいかがでしょうか？

☆春から始まる新教室！

ZUNBA教室(味寺講師)

日時 毎週木曜日 午後4時30分～午後5時30分

ZUNBA(ズンバ)とは、「ロンドン語で「どんちゃん騒ぎ」という意味です。1曲完成型でメレンゲ・サルサ・サンバ・ベリーなどの音楽を使い、世界旅行をしているかのような感覚を味わえます。情熱的なリズムで踊るフラメンコダンスです！パーティー気分と一緒に踊りましょう。

フラダンスB(山口講師)

日時 毎週月曜日 午後7時～午後7時50分

夜の教室にフラダンスが登場します。やわらかい腰の動きで引き締め効果も抜群です！

ボールエクササイズ(高橋講師)

日時 毎週火曜日 午後2時～午後3時

バランスボールを使って柔軟性や筋力バランスを向上させましょう。

☆ジュニア水泳教室生徒募集中！

水泳4泳法の習得はもちろん、体力・心肺機能の向上にも役立ちます。

日時 月～金曜日

午後4時20分～午後5時20分、

午後5時30分～午後6時30分

土曜日

午前10時～午前11時、

午後4時～午後5時

友達と
いっしょに
水泳を
習おう！

