

尿もれ予防体操

様

<骨盤底筋体操>

<p>1</p> 	<p>2</p> 	
<p>・手をお腹の上におき肛門・尿道・膣を締めます。 (3~5秒して、ゆっくり力を抜きます。これを5回繰り返します。) ・次に早いテンポで上の動作を繰り返します。</p>	<p>おしりをあげて①の運動をします。</p>	
<p>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p> 
<p>イスに座って①の運動をします。</p>	<p>机に手をついて①の運動をします。</p>	<p>正しく締めているか確認。 お風呂に入った時、利き手の人差し指と中指の第一関節まで膣内に入れて筋肉をしめてみましょう。</p>

ダイエット

体内についている脂肪が膀胱を押さえるため、肥満の方はダイエットしましょう

- ・間食をしない
- ・よくかむ(30回以上)
- ・油ものを少なくする

運動

運動することにより

- ・ダイエット効果
- ・便秘予防効果
- ・骨盤底筋群機能向上などの効果が得られます。

便秘予防

便秘は膀胱を後ろから押します
また、骨盤底筋のゆるみの原因になります

- ・朝食後排便を
- ・水分摂取
- ・お腹のマッサージ「の」の字に
- ・繊維質を多くとる

膀胱炎予防

膀胱炎も尿失禁の引き金になります
膀胱炎にならないようにしましょう

- ・水分摂取(食事と別にコップ8杯/1日)
- ・冷やさない
- ・トイレを我慢しすぎない。が、ある程度は我慢して尿をためること。1日4~6回ぐらいがベスト。