

# 今月の体操

19年1号

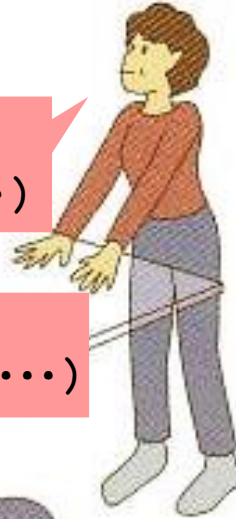
全国の医師&製薬会社監修の毎日できる体操をご紹介します！

## こっそり尿漏れ対策しませんか！？

### 骨盤底筋体操

- 膣や肛門の筋肉を十秒ほど引締め、緩めて数十秒リラックスする
- 「締める⇒緩める」の繰り返し10回で1セットとし、1日5セット行う
- 毎日継続することが大切！

机を支えにした姿勢  
(キッチンなどで家事の合間に…)



仰向けの姿勢  
(朝・晩布団の中で…)



四つんばいの姿勢  
(新聞や雑誌を床に  
広げて読むときに…)



椅子に座った姿勢  
(家の中で、バスや  
電車の中で…)

★骨盤底筋はインナーユニット全体で働いているため、呼吸は止めず息を優しく吐きながら行います。同時におへそより少し下に力が入るように行いましょう。その際、逆に息んでいないか、肋骨の下が硬くなったり凹んだりしないように注意しましょう。

★利尿作用のあるカフェインを減らし、食事に気を付け便秘を改善するといった骨盤底筋に負担を減らす生活習慣の見直しも効果的です。

皆様の健康をしっかりサポート

## まんてん薬局

奈良市神殿町171-5 ☎0742-93-9893

2019.01.01

