

ある調査では、40代以上の女性の半数近くの方が、尿もれの経験があると答えています。尿もれの原因として最も多いのが、骨盤底筋の緩みです。女性は、妊娠・出産・更年期を機に骨盤底筋が緩みやすくなります。

軽い症状であれば、骨盤底筋を鍛えることで、改善が期待できると言われています。原因と対策を知って、快適に過ごしましょう。



9/2
(月)
10:00~

こつ ばん てい きん

骨盤底筋ヨガ

- [日 時] 9月2日 (月)
10:00~11:30
- [場 所] 本庄公民館 集会室
- [対 象] 成人女性 15名程度
- [参加費] 無 料
- [持参物] バスタオル、飲み物
- [講 師] ヨガインストラクター

寶藏寺 まゆみ さん

骨盤底筋とは、骨盤の底にある複数の筋肉の総称です。これらの筋肉は、ハンモックのような形状で、膀胱・子宮・直腸が下垂しないように支えています。さらに、尿道や肛門を締めたり、緩めたりする役割も担っています。



お申し込みは、本庄公民館 事務室まで(平日の8時30分~17時)