

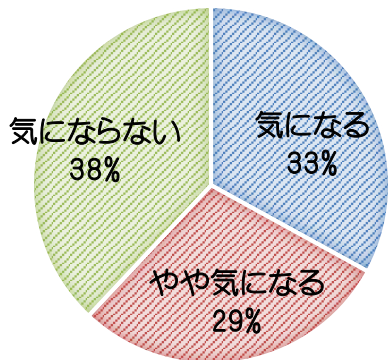
ちょっと気になる尿漏れ事情

リハビリ事業部

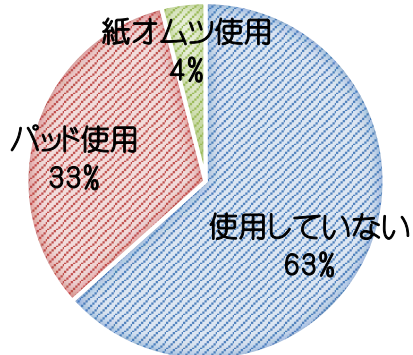


デリケートな「尿漏れ」の悩み、お話を聞いていると、相談できない方も多いように感じます。そこで、尿漏れに関するアンケートを通所リハビリご利用の60代から90代の方55名（男性：12名 女性：43名）にお願いしました。

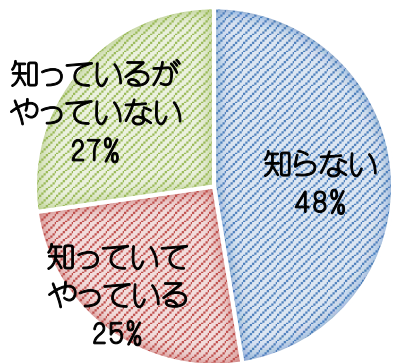
① 漏れが気になることがありますか？



② 尿取りパットやオムツを使用していますか？



③ 尿漏れ予防の体操を知っていますか？

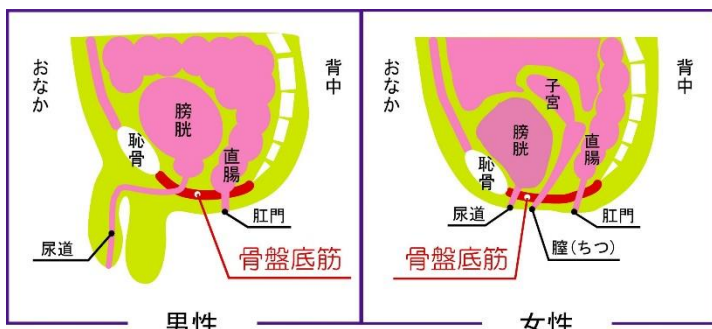


アンケートでは半数以上が尿漏れを気にしていますが、パットを使用しているのはその半分。特に男性は若い頃からパットを使う習慣がないため、使用することに抵抗があるようです。今は男性用パッドにもいろいろな使いやすいいものが出ています。

この記事を読んで、まずは相談することから始めてみてはいかがでしょうか。

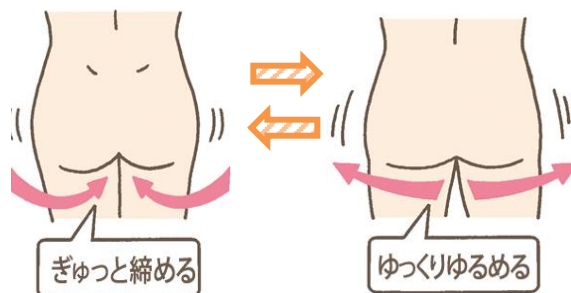


悩みがある方も、まだないという方も必見！！お手軽、尿漏れ改善体操「骨盤底筋群（こつぱんていきんぐん）」を鍛えて、尿漏れ予防！！



男性も女性も恥骨から尾骨にかけて、筋肉がついています。年齢と共に筋肉が緩んでくるため、「排尿時のキレが悪くなる」「我慢できないことがある」などの悩みの原因に。少し意識して生活するだけで筋力アップへ繋がり、悩み解決へつながります。

座ってテレビを見ている時や、立っている時に下の図のように、肛門を締めるから緩める運動を気軽に数回してみましょ。骨盤底筋群が働きます。



1日に数回でも構いません、毎日続けてみて下さい。きっと忘れた頃に効果が表れ、同時にヒップアップにもなります。