

# 第2回健康教室

今回は浜松市保健所の畑中好美保健師に『尿漏れ』と『その予防について』のお話をしてもらいました。



『尿もれ』についてのお話

笑ったときに  
せきをしたり、くしゃみをしたときに  
重いものを持ったときに



こんな経験は？  
「骨盤底筋」を鍛える  
ことで改善できます。



『尿もれ予防体操』の実技指導

まずは基本体操から・・・次に

骨盤底筋体操・・・実際にトイレで練習  
するといいですよ！

筋力体操も・・・下半身の筋力アップ  
にも役立ちます！

応用体操は・・・ボールを使って筋力  
アップを！

「もらさん尿体操」を毎日続けて  
もれない！ もらさない！

