

健康通信

排尿トラブル
3つの症状

排尿トラブル
頻尿、尿漏れ、
尿失禁、尿閉、
尿意頻りにくる

排尿トラブル
頻尿、尿漏れ、
尿失禁、尿閉、
尿意頻りにくる

原因の症状が
主に年齢による
膀胱の低下で
尿漏れ、尿失禁
の症状が現れる

尿漏れには4つの原因がある

尿漏れには4つの原因がある

骨盤底筋群の弱体化が原因

骨盤底筋群の弱体化が原因

骨盤底筋群の弱体化が原因

おなか横スリム&ヒップアップ



- かかとを合わせて、
- つま先を広げる(V字)
- かかとをあげて
- 手をあわせて
- からだを傾けて5秒

**左右6回ずつ
息を止めずに。**

おなか横スリム&ヒップアップ

編集者
健康運動指導士・生活習慣病改善指導士
鍵田忠芳

9年3月より、
健康づくり
事業・財団
健康づくり
公益財団法人
（公益財団法人）

底筋群の弱体化が原因
骨盤底筋群の弱体化が原因
骨盤底筋群の弱体化が原因