

30分で

2019年度 日本生命病院 市民健康セミナー

よくわかる 健康講座

予約不要！
参加無料！

どこでもできる骨盤底筋体操

～インナーマッスルを鍛えて、尿漏れなどを予防しましょう～

講師

リハビリテーション室

藤岡 栄悟
(理学療法士)

骨盤底筋を含めた
インナーマッスルの働きと、
骨盤底筋体操について
お話させていただきます！

日時

2020年 2月 14日（金）
14：00～14：30

場所

1階あったかふれあいホール
(コリドー側からお入りください)

近年、尿漏れ・骨盤臓器脱を含めた下部尿路症状は、20～90歳女性の30%が罹患していると報告されています。
治療の第一選択として「骨盤底体操」が普及し始めており、体操を継続することにより腹圧性尿失禁患者の80%が改善。
また、軽度の骨盤臓器脱にも有効であり、下垂感が改善します。



公益財団法人 日本生命済生会

日本生命病院

