



福祉相談センター

耳よりだよ



健康情報をお届けします！

「トイレが近い…」と感じていませんか？

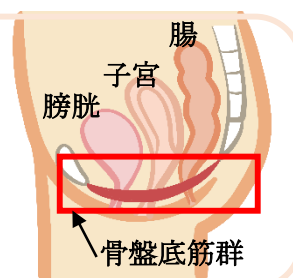


今日からできる！「骨盤底筋群体操」

骨盤底筋群は

骨盤の底で膀胱や尿道を支えている筋肉です。

尿を我慢する時や尿もれを防ぐ働きがあります。



①背筋を伸ばして座る。

②息を吐きながら肛門や尿道を

「キュッ」と引き上げるように締める。

③ゆっくりと力を抜く。

(目安：1日30回)



テレビでも
見ながら♪

背筋を伸ばす

背筋を伸ばす

～立った状態でも～

①かかとをつけ、つま先を90度に広げ、背筋を伸ばした姿勢で立つ。

②つま先を広げたままお尻を中央に寄せて緩めて繰り返す。



90度

☆足首回し運動

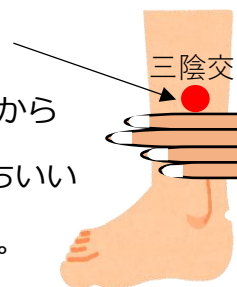
夕方に足首を大きく10～20回程回します。

※日中に足に溜まった水分を心臓に戻し

夜間の頻尿を和らげます。

☆むくみ改善のツボ押し

足首の内側、内くるぶしから
指4本分上の辺りを痛気持ちいい
位の力で3回程度押します。



【問い合わせ先】

東部福祉相談センター (85-6110)

南部福祉相談センター (89-8820)

西部福祉相談センター (88-8005)

北部福祉相談センター (88-7260)

