

# ♪ 2回 健康教室ヴァルCAFE♪

2023年 6月17日 (土) 9:30~11:30

**\*骨盤底筋 (尿漏れ) 体操を開催します! \***

～骨盤底筋とは?～

骨盤の下側を支える筋群の一つ。骨盤内の臓器 (膀胱、尿道、直腸など) を「正しい位置に支える」「お腹に力を入れる」「排尿・排便をコントロールする」のが主な役割です。これらの筋は加齢や不良姿勢など影響を受けやすく、「尿漏れ」などのトラブルを起こすことがあります。でも大丈夫!! ☆トレーニングをすることで予防や改善が見込めるんです☆

骨盤底筋の弱さチェック ～みなさまは大丈夫?～

- トイレの回数が増えてきた
- くしゃみをした時など、不意に「ちょい漏れ」することがある
- 排尿中に尿を止められない
- トイレで用をたした後、尿がちょろちょろと漏れる
- おしりが垂れてきて下腹が「ぼっこり」してきた
- 座っている時に足が開いてしまう

※該当ある場合、骨盤底筋の筋力低下が疑われます。



当日は、御自宅でも取り組みやすいようにトレーニング道具の紹介やトレーニングをお伝えします。お気軽にお問い合わせください。

## セルフ ハンドマッサージ



手はとても感覚が敏感な組織です。細かい作業をするために、手にはたくさんの筋肉・神経・感覚が存在し、脳の中の手に指令を出す領域もたくさんの範囲を占めています。手をマッサージ・ストレッチすることで刺激が入り、心身ともに健康になります! 看護師がご自宅でも取り入れやすいように簡単なものをご紹介します。

体操後には、ほっと一息つけるようなお時間もご用意しています♪

日時 2023年 6月 17日 (土) 午前 9時半～11時半

場所 札幌市西区西野3条10丁目9-28 ヴァルハラリハセンター内

対象者 自立の方 (要支援1は要相談)

料金 ¥1,500

参加ご希望の方は下記番号までご連絡ください♪

TEL: 011-215-7964

第一回目のご紹介映像  
あります♪



VALHALLA\_REHACENTER



※お越しの際は極力、公共交通機関をご利用ください。お車で越しの方、送迎が必要な方は事前にお電話にてご相談ください。