

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

旅行には最適の季節となりましたが、涼しい秋風が吹き始めると、お出かけ時にはお手洗いが気になる方もいらっしゃるのでは？

ということで、今回は**排泄**に関するお話をさせていただきます。

40代以上の女性の約4割が**腹圧性尿失禁**といわれる、咳やくしゃみをした際、重い荷物を持った際などのおなかに圧力がかかった時に少量の尿が漏れてしまうという症状があるとされています。これは、女性の尿道が男性より短く、骨盤底筋という筋肉が、出産や妊娠によってゆるむ事、更年期の女性ホルモンの減少により筋肉が弱くなる事などが原因とされています。

腹圧性尿失禁には**骨盤底筋運動**が有効とされています。

骨盤底筋運動

1. 仰向けの姿勢になり、足の裏を床につけ両ひざを軽く曲げて、足を肩幅に開き、身体をリラックスさせます。
2. 息を吐きながらゆっくりとお尻をキュッと締めながら上へあげていきます。腰をあげたらそのまま3秒停止し、ゆっくり息を吸いながらおろします。



3秒 10セット



ヨガでも骨盤底筋トレーニング同様、骨盤底筋を鍛えられます。だんらんでは、9月よりくびき希望館で**毎週土曜日 17:30~18:30**まで、**ヨガ教室**開催中！！
1回**1,000円**です。(初回お試し価格：500円)
お気軽にお越しください

軽い尿失禁には**軽失禁用パッド**のサルバお肌にやさしい吸水パッドシリーズがおすすめ！！

素肌と同じ弱酸性でお肌をいたわり、素早く吸収するので不快感がなく、ニオイも気になりません。

だんらんで取扱いしていますので、担当にお声掛けください。

☆量販店よりお安くなっておりますので、ぜひ比べてみてください。上越地域配達もさせていただきます☆



商品名	吸水量	定価 (税込)	販売価格 (税込) (税抜)	
かいてき小・中量用	50cc	432円	300円	278円
あんしん 中量用	100cc	540円	350円	325円
しっかり長時間用	150cc	648円	400円	371円
たっぷり夜・長時間用	200cc	756円	450円	417円

