

若くても、出産がきっかけでなる人は多いんです

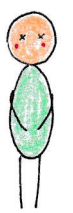
つぼうち推拿整体
2021 3月号

な加
ど齡
骨更
盤年
内期
の臓肥
器満
を重
支妊働
え娠便
る・秘
腹出産

原因	おなかに力がかかるとき 咳・くしゃみ・大笑い・跳ぶ 走る・重いものを持ち上げる
骨盤臓器脱	下垂感、排便困難 尿の勢い低下 尿意切迫感、頻尿
過活動膀胱	急な抑えきれない尿意、
間質性膀胱炎	尿がたまってくると膀胱や尿道 に痛みや不快感、圧迫感があり、 排尿すると症状が和らぐ
心因性頻尿	不安やストレスが原因で、リラックス しているときはトイレが気にならない
夜間頻尿	夜間に排尿のために1回以上 起きてしまつて困ること (2回以上起きると治療の対象)

です。の結
腹中色構
圧でもな悩
性アタイひ
尿ア割イと
失禁をプる
に占めあ人
つるり多が
いていますか
ていいわすし
のおれがが尿
話るそ漏れ

尿もれ

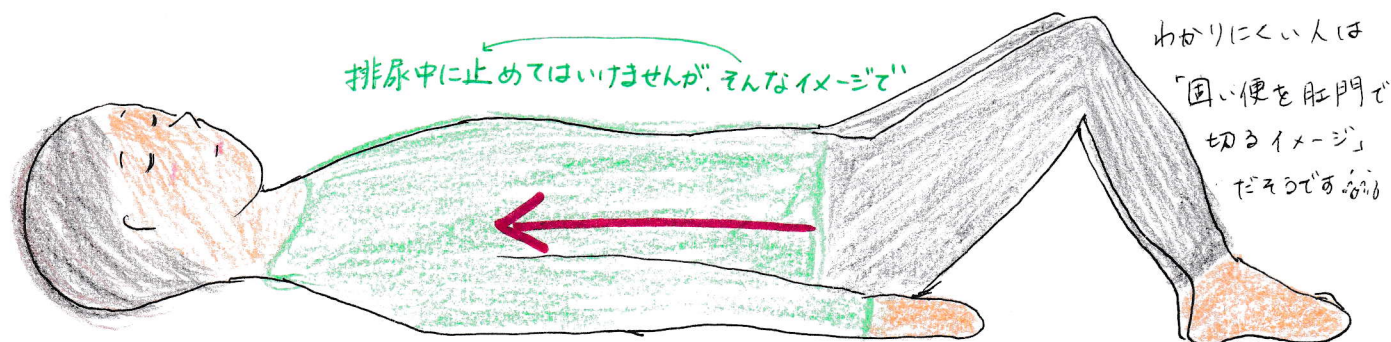
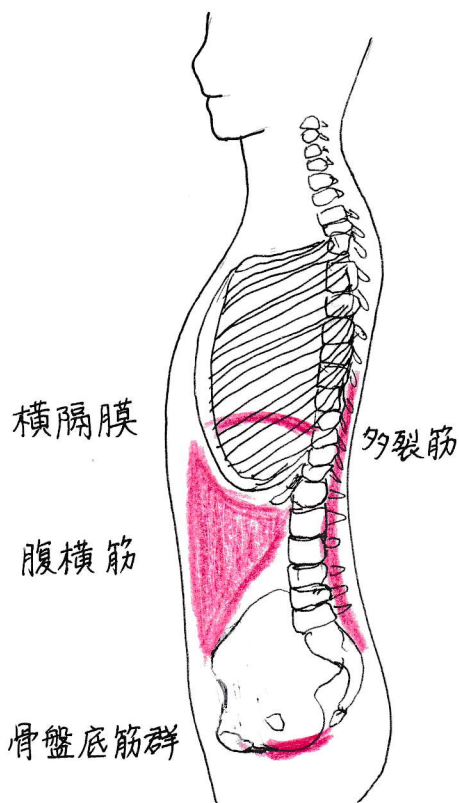


腔を安定させるコルセットの
一部になる「排泄をコントロ
ールする」という役割のある
骨盤底筋が弱まると
引き締めたり緩めたりができ
なくなったり尿漏れ・頻尿が起
きやすくなるのです。
すると、ぽっこりお腹、猫
背、大きな尻に太い脚、
肩こり、腰痛、浅い呼吸によ
る不眠、聞くも恐ろしい身体
になるかも知れません。
なり種類が増えた尿と最近パ
ドという対処法もありますか
まず骨盤底筋を鍛える体操
をすること、可能性も大きい
を改善できる可能性があります。
あるのです。美ボディを目指
さなくとも、外出やおしゃべ
りを楽しくめるといいですね。

骨盤底筋群は

男女ともに骨盤の底にハンモックのように張り巡らされている複数の膜のような筋肉です。尿道口や膣、肛門などが並ぶ中心線を境に左右に分かれています。

骨盤底筋群・横隔膜・腹横筋・多裂筋をインナーマッスルと言いますが、インナーマッスルのバランスが崩れると腰痛、息切れしやすい、姿勢不良、易疲労、片足立ちできない...なんてことになります。つまり、インナーマッスルを鍛えると疲れにくくなり、若々しさを保てたり、良いことづくめですね★



寝転んだ状態で...

おし、ことおならを我慢するイメージで引き締めます。

お腹に力は入れません。(足を少し開いて膝を立てます。)

理想は10秒締めて50秒リラックスを10回(10分間)ですが、

そんな時間ない!! 続かない!! という人がほとんどだと思えます(笑)

ラジオ体操のリズムで1,2で締め、3,4で緩めるくらいを
「ちょっと疲れたな」くらいするのをとりあえず続けてみてください。

3ヵ月程で7割の人が改善すると言われています。

そのうち、TVを観ながら、立たまま、信号待ちになど、

いつでもどこでもできるようになります。

頻尿はまず身体を温めること、歩くこと。腎虚から来るものだったりするので
推拿や漢方を活用してみてください。お気軽にご相談くださいませ。