

# 尿漏れ予防



互助組合の住吉宮町班会に行ってきました。

「尿漏れ、おなら漏れ改善のためのお話と体操」というテーマで講師依頼があったので、みなさんのお悩みを聞きながらすぐにできる体操をお伝えしました。

骨盤底筋・・・最近よく聞きませんか？尿漏れなどに関係する筋肉です。

「力がはいつているかわかりにくいわ～」

「これでやり方合ってる？」と戸惑いながらもみなさん一生懸命取り組んでくださいました。