

# 整形外科医が教える健康体操教室

2023年5月27日（土）

## 頻尿、尿漏れ

頻尿、尿漏れはなぜ起きるのでしょうか。歳を取って来たから仕方ないと諦めていませんか？

そもそも膀胱は尿をためて一定以上たまると尿意を感じて排出する役割を持っています。

一般的には排出する手前のストッパーである骨盤底筋群が弱っているために骨盤底筋群を鍛えましょうというのが代表的な運動になります。果たしてそうでしょうか？

なぜ骨盤底筋群が上手に使えなくなってしまうのか？そこにフォーカスを当てると骨盤底筋群を使えなくしたのは他に原因があることが分かります。

頻尿、尿漏れになるメカニズムを知って改善する運動を試してみましょう。

日時 : 5月27日（土）17:10～18:10

場所 : 病院リハビリテーション室

講師 : 小島正博 整形外科部長

参加料 : 2000円（資料込み）

人数 : 先着10名まで

持ち物 : **水分 タオル 動きやすい服装**

申込み : 当院医事課受付



動作が変化しているのが分かるように動画撮影も行います。変化は見て確認できます。

十分気を付けて行いますが、教室中の怪我等について責任は負えません。