

7月2日(金)

いきいきサロンみらい 第5回を参加者15名に限定し開催いたしました。コロナ禍の中、皆様には感染予防対策にご協力頂きながらの開催となりました。



## 尿漏れ予防のお話

当院泌尿器科 和田浩治Drより尿漏れ予防の講演がありました。女性の10人に1人は尿漏れの経験があり、特に産後に骨盤底筋の損傷が起ると尿漏れが起こりやすいとのお話でした。尿漏れが起こる原因や治療法についてのお話に参加者からも質問が複数聞かれていました。心配な方は泌尿器科の受診をお気軽にどうぞ！！



## 骨盤底筋体操

理学療法士から骨盤底筋体操の指導がありました。普段意識しない骨盤底筋を動かすことに皆さん苦戦しながら取り組みました。呼吸と一緒に取り組むことが大切だそうです！！尿漏れチェック表で今の自分の状況を確認していただきました。数値の悪さより生活の支障になっているかが大切だそうです！骨盤底筋体操、隙間時間で取り組みましょう！！



皆さんにご協力頂き、検温・マスク、手指消毒や換気などの感染対策を行いながら実施しました



みんなでフレイル予防！皆様のご参加をお待ちしております

