

上道公民館 令和7年度 社会教育講座

健康講座

～骨盤底筋トレーニング～

加齢などの原因で、尿もれを経験する方が増えています。成人女性の半数近くが尿もれを経験しています。特に女性は体の構造（尿道が短くまっすぐ）や、妊娠・出産・更年期の女性ホルモンの減少などが影響し、男性よりも尿もれになりやすいのです。

決して特別な事ではありません。

尿もれの主な原因は、骨盤底筋のゆるみです。骨盤底筋がゆるむと、尿道を締める力が弱まり尿もれしやすくなります。骨盤底筋は毎日のトレーニングによって鍛えることができます。トレーニングを習慣にすることで、改善が期待できます。

骨盤底筋トレーニングを始めてみませんか？

日 時：9月22日（月）10：00～12：00

場 所：上道公民館 集会室

講 師：瀬尾 久美子 さん

定 員：20名程度

申込み：上道公民館（Tel44-2183）

持ち物：タオル・水分補給用飲み物

床に寝転んだり、椅子に座ったりして運動するので、ヨガマットか、バスタオルをお持ちください。

※運動の出来る服装で参加しましょう。

※運動靴が望ましいそうです。