

1月になりました。新しい年を迎え、新たな目標や挑戦をする方も多いと思います。運動は、もう少しできそうだな、というところで運動の強度を調整して実施すると、続けることができます。効果の実感には個人差がありますが、続けることで「歩くのが楽になった」「前より痛みが少なくなった」などと効果を実感できるはずです。

今月は、尿漏れ防止につながる運動をご紹介します。年齢とともに、くしゃみをするとうるが漏れることや、トイレに間に合わなくなってきた、などを感じていませんか。尿の排出口である尿道括約筋が緩んでいるためにおこります。日常生活の中で、見直してみましょう。

おしり歩き

床に座ってお尻を交互に動かし、10歩程度前進したり後進したりします。
足を大きく動かしたり、腕を大きく振ってみましょう。

