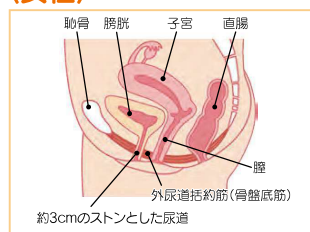


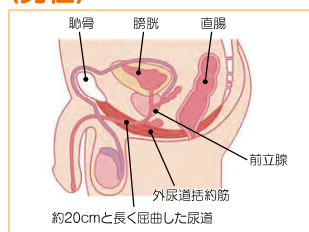
尿もれを予防して、楽しく外に出かけましょう！

〈女性〉



尿道が狭く、妊娠や出産、加齢などにより「骨盤底筋群」がゆるみやすくなり、尿もれしやすくなります。

〈男性〉



尿道が長く曲がっているの
で、尿を出しにくいです。前
立腺や加齢で尿が残りやす
くなります。

骨盤底筋群とは骨盤の底にあり尿道や肛門を締める働きをする複数の筋肉

尿もれのタイプ

腹圧性尿失禁

咳やくしゃみなど
腹圧がかかると
もれる。



切迫性尿失禁

強い尿意を
感じて我慢できず
もれる。



排尿後尿滴下

男性特有の症状。
排尿後、尿道に
残った尿を
出し切れず
じわじわもれる。

やってみよう！骨盤底筋体操！



寝た姿勢で



座った姿勢で

- ①椅子に座り、床につけた足を肩幅に開きます。
- ②背筋を伸ばし、正面を向きます。
- ③全身の力を抜き、肛門を締めてゆっくり5つ数えます。
これを5回程度繰り返します。



ポイント

- ・呼吸を止めないように注意する
- ・おなかに力をいれない
- ・まずは3か月毎日コツコツ続ける
- ・3か月たっても改善がみられない場合は、
医療機関に相談を！

2 2026
FEBRUARY

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
8	9	10	11 建国記念の日	12	13	14
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
15	16	17	18	19	20	21
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交

3 2026
MARCH

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
8	9	10	11	12	13	14
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
15	16	17	18	19	20 春分の日	21
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
22	23	24	25	26	27	28
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
29	30	31				
運・食・交	運・食・交	運・食・交				