

訪問マッサージ・鍼・きゅう・リハビリ

さいとう治療院 ニュースレター



**いつでも、どこでも、誰にでも！！
簡単！ケーゲル体操で骨盤底筋を鍛えよう！**

重い物を持ち上げたり、クシャミをした時に思わず尿が漏れてしまう。そんな経験をされる方は少なくありません。これは、「骨盤底筋」という腰にある骨盤の底（恥骨、尾骨および坐骨の間）に位置する筋肉群の力が弱くなっていくことと関係があります。特に出産を経験し、更年期を迎えた女性に多くみられます。

今回は、この女性の腹圧性尿失禁や男性の排尿後尿滴下の改善が期待できる骨盤底筋体操をご紹介します。



お尻の穴を締めるトレーニング！

骨盤底筋体操は、元々は、1948年にアメリカの産婦人科医アーノルド・ケーゲルが最初に発表した体操で、長い実績があります。男女共通のポイントは「お尻の穴を締める」こと。トイレに行ったときに、お腹には力を入れずに、おしっこを途中で止めてみてください。それが、骨盤底筋群が収縮した感触です。コツがわかれば、立っていても、座っていても、寝ていてもできる体操です。



足を肩幅に開き、ひざを立てましょう

5秒
×
10セット



体の力を抜き、5つ数えながら骨盤底をゆっくり引き締めましょう。

寝転んでできる基本体操

- 1 あおむけに寝て、楽な状態で両ひざを立てます。
- 2 おならを我慢するイメージで肛門を締めます。
そのまま女性は膣と尿道、男性は陰茎のつけ根を締めて、頭のほうへ引き上げるように意識します。
- 3 5秒間、力を入れたら、力を抜き、リラックス。これを10回繰り返します。
- 4 時間は徐々に長くしていき10秒程を目指しましょう。
- 5 10回を1セットとし、1日3セットを目標にしましょう。

今日の雑学

小雪 (しょうせつ)

小雪と

いふ野のかげり

田のひかり

市村 究 二郎

二十四節気の一つ。太陽黄径240度。北日本では初雪が降る頃。まだ本格的な冬でなく、雪も積もるほど降らないことが由来とされる。2022年は11月22日。

体操の前にトイレに行って膀胱を空にしておきましょう。

11 November

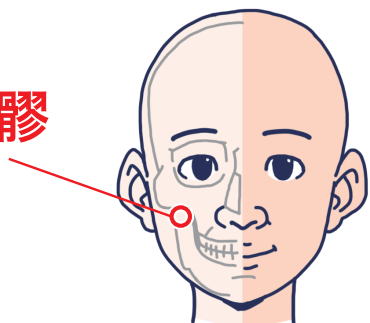
今月の診療日カレンダー

2022

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2	3 文化の日	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

今月いちおしのツボ

顴膠



今月のいちおしのツボは顴膠（けんりょう）です。顔にあるツボで、目尻から真っすぐ下りた頬骨（きょうこつ）の下にあるくぼみに位置します。左右のツボに、それぞれ左右の人差し指を当て、同時にゆっくりと押し込みます。3～5回繰り返します。体内の熱を冷まし、腫れを抑える、痙攣を止める、顔の歪みを整える効果が期待できます。顔面神経麻痺、三叉神経痛、急性副鼻腔炎、歯痛など

※不調のときは早めの受診をお勧めします。
※妊娠中の方は当院にご相談の上行って下さい

今月のおすすめ漢方食材

食事に漢方を取り入れよう

銀杏（ぎんなん）

銀杏は、脂質、糖質、たんぱく質、ビタミンA・B群、ビタミンC、鉄分、カリウムなどを豊富に含み、特にビタミンB1とミネラルのバランスがよく、糖質が多いことが特徴です。

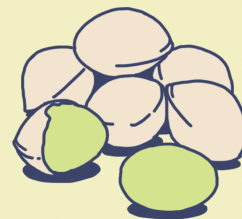
薬膳では「ギンキョウ」と呼ばれ、古くから薬用やスタミナ食として食されてきました。ただし、ビタミンB6の吸収を妨げる「メチルピリドキシン」という成分を含んでいるため、

子どもには注意が必要。

大人も1日10粒程度

までを目安に

しましょう。



※上記の食物にアレルギーのある方は摂取しないでください。

訪問マッサージ・鍼・きゅう・リハビリ

さいとう治療院

☎080-4114-4322

診療時間：9時～17時（年中無休）

後期高齢者医療保険適用（医師の同意が必要）

訪問地域

船橋市・八千代市・習志野市・千葉市花見川区

料金

400円程度（1割負担の方）

対象

歩行困難・関節拘縮・筋麻痺・要介護者など

無料体験

受付中!!