

失禁を予防する体操

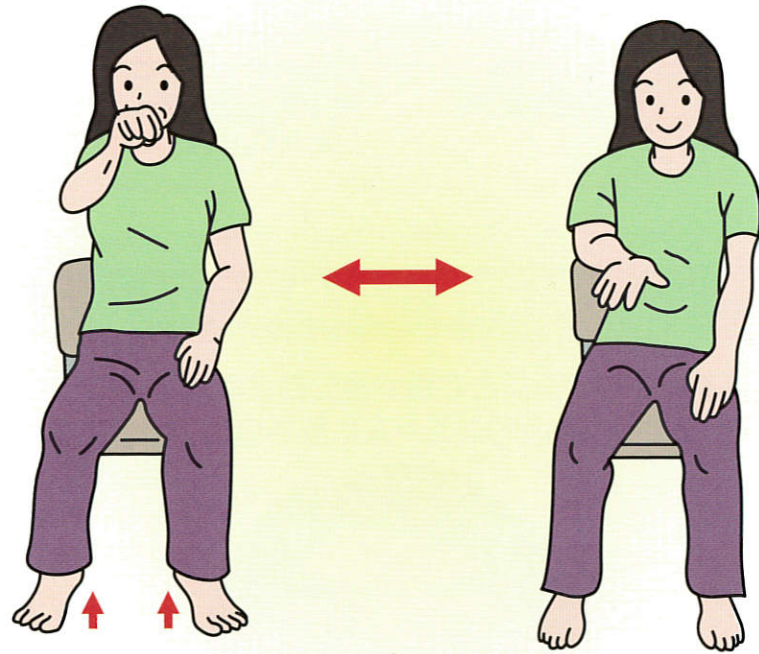
お焼香の際の手の動きを加えることで、
骨盤底筋群の動きをイメージしやすくします。

お焼香体操

1
いすに座り両ひざをひろげます。

2
手と一緒にかかとをあげ肛門を締めるように力を入れます。短くぎゅっとしめます。

3
力を抜きかかとと手を一緒に下ろします。



1
いすに座り両ひざをひろげます。

2
手と一緒にかかとをあげ肛門を締めるように力を入れます。長くぎゅーっとしめます。

3
力を抜きかかとと手を一緒に下ろします。

※骨盤底筋群が弱くなるとお腹に力がかかっただけで尿失禁してしまうことがあります。

〈お問い合わせ先〉

◎シルバーリハビリ体操の詳細などについては
いわき市地域包括ケア推進課 (☎0246-22-7465)
へ電話でお問い合わせください。

介護予防のための いわき市 シルバーリハビリ体操 (嚥下体操・失禁を予防する体操)

