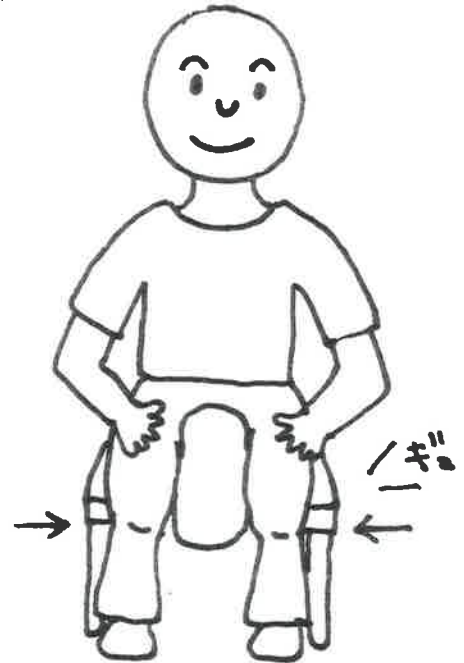


自宅でも体操をやってみよう

*座って行う尿漏れ予防運動 5秒間×10回

方法

- ①椅子に座り枕やクッションを膝に挟む。
- ②5秒間、力を入れる。
同時にお尻の穴もギュッと締める。



*横になって行う尿漏れ予防運動

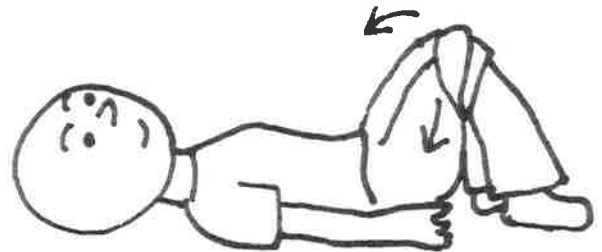
5秒間×10回

方法

- ①仰向けになり枕などを膝に挟む。
- ②5秒間、膝を閉じる力を入れる。
同時にお尻の穴もギュッと締める。

方法

- ①仰向けになり両膝を紐で縛る。
- ②5秒間、膝を開く力を入れる。
同時にお尻の穴もギュッと締める。



9月は残暑が続きます。

夏の疲れが残っているので、無理せず運動しましょう。

豊玉デイサービス