

尿もれ改善！ 骨盤底筋トレーニング



「尿もれ」は、実は多くの女性が抱えている悩みです。特に 40 代以降の女性に増えてきます。

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）では、「尿漏れ改善！ 骨盤底筋トレーニング」と題して、女性医療クリニック LUNA グループ理事長 関口由紀先生解説のもと、全 3 編の動画を配信しています。

なぜ尿もれが起きてしまうのか、どうしたら改善できるのか、その原因とセルフケアの方法を詳しく解説します。また、尿もれ改善に効果的なセルフケア「骨盤底筋トレーニング」の正しいやり方を、理学療法士が実演します。

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

【新着動画の『尿漏れ改善！「骨盤底筋トレーニング」』全3編のご案内】

▼解説編 女性の尿もれの原因とセルフケア

<https://www.taisho-kenko.com/movie/91/01/>

(動画再生時間：9分04秒)

▼セルフケア編1 尿もれ改善！骨盤底筋トレーニング「基本の立ち&座り」

<https://www.taisho-kenko.com/movie/91/02/>

(動画再生時間：9分12秒)

▼セルフケア編2 尿もれ改善！骨盤底筋トレーニング「仰向け&四つばい」

<https://www.taisho-kenko.com/movie/91/03/>

(動画再生時間：5分51秒)

【監修者プロフィール】



女性医療クリニック LUNA グループ理事長

関口由紀 先生（せきぐち・ゆき）

山形大学医学部卒業、横浜市立大学大学院医学部泌尿器病態学修了。
医学博士。2005年横浜元町女性医療クリニック・LUNA開設。理事長
として世界標準の女性医療と、女性たちによる自助的な医療の実践を
目指している。

■ご参考

●大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。

●Twitter「大正セルフケア」

https://twitter.com/selfcare_taisho

健康お役立ち情報、商品情報、キャンペーン・イベント情報などを楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。