

女性の笑顔を支える 骨盤ケア



骨盤底筋は、膀胱・子宮・直腸などを支える大切な筋肉です。加齢や出産、運動不足などによって衰えると、さまざまなトラブルが起こることがあります。

当院では専門のリハビリを通じて、骨盤底筋を鍛え日常生活の快適さを取り戻すお手伝いをしています。

くしゃみや咳で 尿がもれる

骨盤底筋が弱まると、腹圧がかかった際に尿がもれやすくなります。適切なトレーニングで改善が可能です。

産後の骨盤の ゆるみが気になる

出産や加齢により骨盤底筋が緩むと、姿勢の崩れや内臓の下垂を招くことがあります。

頻尿・夜間の トイレが増えた

加齢や骨盤底筋のゆるみが原因で膀胱が不安定になり頻尿や夜間のトイレ回数が増えることがあります。



骨盤の違和感や姿勢 の崩れを感じる

骨盤底筋の低下で内臓が下がり、圧迫感や違和感を感じることがあります。筋力を回復させることで負担を軽減できます。

膣の中に何か 落ちてくるよう な感じがする

骨盤臓器脱の可能性があります。骨盤底筋を鍛えることで、進行を防ぎ、症状の改善が期待できます。

排便の トラブル

便秘や残便感、便失禁が気になる方。正しい排便姿勢や呼吸法を学び、スムーズな排便を目指しましょう。

骨盤底リハビリテーションとは

骨盤底筋を鍛え、機能を改善するための専門的なリハビリです。当院では医師の指示のもと、理学療法士が状態に合わせたプログラムを提案します。

主な内容

- ✓ 問診・身体的評価
- ✓ 骨盤底筋トレーニングの指導
- ✓ 姿勢や生活習慣のアドバイス
- ✓ 便秘や排尿トラブルの改善サポート

