



「お悩み解決！外出がもっと楽しみになる」 尿モレのお話

咳やくしゃみをしたときに、「あっ！！」と尿モレ……。トイレまで間に合わない……。このようなお悩み、年齢に関係なく多いんです。

(株)リブドゥコーポレーション 寺尾知加氏を講師にお招きし講座を開催しました。



- ♡ 排尿のメカニズムや、生活スタイルの変化が尿モレの一因になっていることなどが、よく分かりました。
- ♡ 尿モレ予防のため、椅子に座った状態での「骨盤底筋体操」を行いました。普段の生活の中に取り入れたいですね。



- ♡ パッドの選び方や正しいおむつの当て方のコツを指導していただきました。
- ♡ パッドやおむつは、普段使わない方でも、防災グッズの中に入れておくと、災害時に役立ちます。

