令和 8 年（2026 年）10 月 28 日（水）福島民友 9 面

尿トラブル予防と改善

いわき 筋力アップ方法学ぶ

ゆうゆう倶楽部 通信

福島民友新聞社の民友ゆうゆう倶楽部は24日、いわき市で、健康づくり教室「骨盤底筋トレーニング」を開いた。参加者が尿トラブルの予防に向けた筋力アップの方法を学んだ。

排尿の調節などをする「骨盤底筋」は、筋力強化を図ることで、睡眠中に尿意で何度も目が覚める「夜間頻尿」や運動時の尿漏れなどの尿トラブルを予防、改善する効果が期待される。25人が参加した。



講師には、福島医大臨床准教授で、福島市の福島赤十字病院泌尿器科部長、片岡政雄さん（写真、日本女性骨盤底医学会専門医）を迎えた。

参加者は、骨盤底筋がある体内の場所と働き、病気や高齢化などによる骨盤底筋の衰えと、尿トラブルの症状と対策、治療方法を学んだ。実習では、骨盤底筋をしっかり認識する方法や、筋肉を収縮させ、筋力を強くする正しいトレーニングへの取り組み方などに理解を深めた。