

簡単、これなら続く、続けると、きっとよくなる楽しくなる

尿もれ体操

おでかけ
3分安心体操

失禁は、自分の意思とは関係なく、思いもよらない場所で漏れてしまうつらい症状で、年齢、男女問わず多くの方が悩んでおられます。
失禁の悩みや将来の不安を解消できるよう専門家の先生によって簡単で効果のある体操が開発されています。継続することが大切なこの体操に、音楽をつけ、みなさんに楽しく体操を続けていただけるようにしました。



体操の説明

*CDパッケージの中に入っています。

音楽CD



税込¥3,000

失禁になりやすい人: 出産経験者・高齢者・肥満の方・便秘気味の方

この体操の特徴

① 失禁の悩みや将来の不安を解消できるように制作したCD

女性に多い腹圧性尿失禁、切迫性尿失禁に対して有効です。
(ふいに漏れそうになったとき、じっと我慢するときの体操を収録)
3分という短い時間で、いつでもどこでも体操が可能です。
誰にも気づかれることなくでき、簡単で分かりやすい内容です。
音楽に合わせて楽しみながら気軽に続けたいくなります。

② こだわりの音楽

多くのCMソングを手がけている有名作曲家による制作。
分かりやすいナレーション。
初級、上級向けそれぞれ朝・昼・夜の3バージョンと解説など
(14曲)収録。
音楽によってリラックスした気分の体操。

※作曲家/中川 俊郎、ナレーター/春原 美和

③ 性生活の質

男性の勃起障害に対しては、完全回復を含む改善効果が報告されています。
女性の場合は性的欲望、満足度、絶頂感、性交時痛の改善効果が報告されています。

患者さんの広がり

■2007年度 尿失禁患者数 約900万人 便失禁患者 約250万人

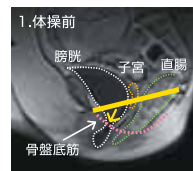
尿失禁の男女・年齢別頻度 (%)

	40代	50代	60代	70代	80代~
女性	37.1	45.1	40.2	48.0	65.0
男性	6.9	10.4	17.7	33.2	41.3

(排尿に関する疫学調査 全国の40歳以上の男女10,096名対象 日本泌尿機能学会誌 2003年)

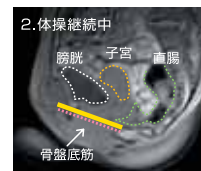
MRI画像による評価

画像提供元: 滋賀医科大学 外科学講座



1. 失禁患者の骨盤底筋撮影

尿失禁のみられる女性患者のMRI画像では、骨盤底筋が緩み、膀胱の位置が通常より下にずれていることが分かります。
腹圧を加えると、骨盤内臓器(膀胱、子宮、直腸)が下方に押し出されてしまい、失禁につながります。



2. 骨盤底筋体操をしている方の骨盤底筋撮影

骨盤底筋体操を継続している方のMRI画像は、腹圧を加えても骨盤底筋は緩まず、膀胱は通常の骨盤底筋の位置より上で、下方への飛び出しがなくなり、失禁はみられなくなっています。

監修 滋賀医科大学 教授 遠藤 善裕、谷 徹
日本コンチネンス協会 会長 西村 かおる



コンチネンスケアは「すべての人が気持ち良く排泄できるための取り組み」です。
このマークは取り組みを皆で支えるシンボルです。
コンチネンス(Continence)のCと、気持ちよく排泄ができる人をイメージし、「コンチネンスケア」のポジティブ感を表現しています。

企画・開発 TakumiVision株式会社

製造・販売元 株式会社 ビジネスデザイン研究所
Business Design Laboratory Co., Ltd.

お買い求め
ご相談窓口

0570-086-200

9:00~18:00 年中無休

PHS、IPフォン、国際電話、プリペイド式携帯電話、電車内の公衆電話からはご利用になれません。

<http://www.business-design.co.jp/>