

年齢とともに変化する体を、
専門的なケアでサポートします

骨盤底リハ で、毎日を快適に。

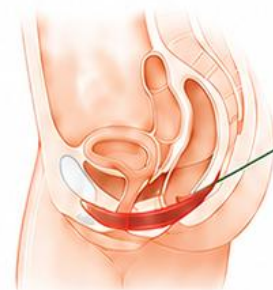
尿もれや骨盤臓器脱などの悩みは、
年齢や出産経験がリスクと言われるが、
早い段階から骨盤底筋のトレーニングを行うことで
症状の進行をおさえることができます。

あきらめずに、まずはご相談ください。

女性専用の
プライベートな
空間で安心して
ご利用いただけ
ます。

骨盤底筋ってどんな筋肉？

骨盤の底でハンモックのように内臓を支え、
尿道・膣・肛門を締めたり緩めたりする大切な筋肉です。



骨盤底筋群

子宮・膀胱・直腸などを
下から支え、コントロール
しています。

骨盤底筋が弱くなると…

- ・尿もれ ・頻尿／尿意切迫感 ・骨盤臓器脱（膣の下垂感など）
- ・下腹部の違和感 などの原因になることがあります。

こんなお悩みはありませんか？

- ☑ 咳やくしゃみで尿がもれる
- ☑ トイレに近い
- ☑ 急に強い尿意を感じる
- ☑ 下腹部に違和感・下がる感じがある
- ☑ 手術以外の方法を相談したい
- ☑ 骨盤底体操を自分でやっているが、
できているかよくわからない



ひとつでも当てはまる方は、骨盤底リハがおすすめです。

骨盤底リハの効果



尿もれ・頻尿・骨意切迫感
の改善



骨盤臓器脱の進行予防・
症状の軽減



下腹部の違和感の軽減・
生活の質の向上

一人ひとりの状態に合わせたリハビリで、筋肉の正しい使い方を身につけ、
快適で安心できる毎日を目指します。

骨盤底リハで行うこと（トレーニングの例）

筋力の評価・確認



骨盤底筋の状態を専用の機器や
問診で評価し、今の状態を確認
します。

正しい筋肉の使い方を習得



骨盤底筋を正しく働かせるための
トレーニングを行います。

生活動作の見直し・指導



姿勢や呼吸、日常生活の動作など、
症状を悪化させない工夫をお伝え
します。

必要に応じた機器の使用



状態に合わせて、バイオフィード
バックなどの機器を用いた
トレーニングを行います。

無理なく続けられる方法と一緒に見つけていきます。

ご利用にあたって大切なお願い



ご利用を希望される方は、
まずは婦人科の受診を
お願いいたします。

尿もれや骨盤臓器脱の原因はさまざまで、婦人科的な疾患が
隠れている場合があります。

医師の診察・検査を受けていただき、リハビリが適しているか
確認することが大切です。

料金（税込）



1回 5,500円

初回（約1時間） 7,700円

※お支払いは1回ごととなります。

施術時間



1回 30分

初回は 1 時間

実施日時



月・木曜日

14:00～16:00

※完全予約制

ご利用の流れ

- 1 婦人科を受診し、医師の診察・検査を受ける
- 2 リハビリの予約をする
- 3 問診・評価（初回は1時間）
- 4 リハビリ開始（1回30分）
- 5 自宅でのセルフケアと定期的な見直し

一人で悩まず、まずはご相談ください

専門スタッフが、あなたのお悩みに寄り添い、
安心して過ごせる毎日をサポートします。



お知らせ

症状や状態によって、医師の診察や他の治療が必要な場合があります。
ご不明な点は、スタッフまでお気軽にお声がけください。

社会医療法人 渡邊高記念会

西宮渡辺病院

TEL 0798-74-2630