

## 泌尿器の障害（過活動膀胱、頻尿、膀胱炎）の原因

特に女性の間で深刻な問題となっているのが尿漏れです。極端な方は、咳払いをただで漏れる場合もあるそうです。これは、筋肉の低下とされています。泌尿器科の治療も専ら投薬治療をしております。しかし、投薬治療で改善しない方も多く見えているのが現実です。その方の一部が、当院へ改善を求められて来院されます。

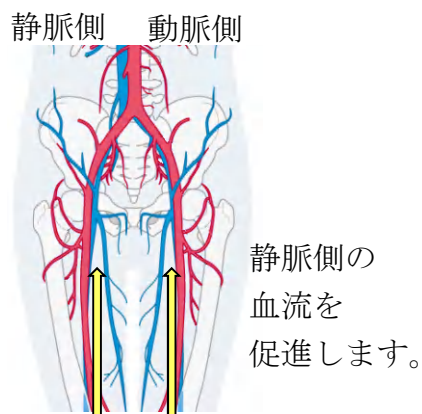
その方に内股の擦り上げを実施しましたところ数名の方から改善のお礼を言われました。原因の一つとして足の血流を促すことで周囲の筋肉を活発化することが出来るため、改善されたと思ひ筋肉の低下もさることながら血流が落ちることもその要因と思われます。

## 泌尿器障害の改善方法

男女ともに老化で筋肉が落ちておきます。と同時に、血流も落ちますので、内股を足の付け根に向かって擦り上げてください。1回の時間は、2〜3分程度で入浴中やその後の身体の温まった時などが効果的です。特に早く治したい方は、時間に決まりがないので、日中の時間が出来たときに実施頂いても大丈夫です。但し、力加減で効果の出方に差が出ますのでご了承ください。また、叩く方法は擦り上げるより効果が薄くなります。

## 効果

静脈と周囲の筋肉を刺激することで、足からの血流を促進させることになり、心臓に対する血流が早くなり、細胞活動が活発になると判断できます。このことは、膀胱のみならず腎臓や子宮に対しても効果があるようですが、まだ、効果の程は分かりません。



左右の内股を足の付け根に向かって擦り上げてください。