自宅でできる
通いの場

NO.14　膀胱炎　お勧めポーズ

越を整えて、膀胱・骨盤内の血行を良くすること
冷やさないようにすること
膀胱炎対策になります！

なかがわ健康ヨーガ教室
通いの場登録講師
中河　純子

膀胱炎

細菌が尿道口から膀胱内に侵入し増殖すると、膀胱に炎症がおき、膀胱炎になってしまいます。

男性よりも女性の方が、尿道が短いため膀胱内に細菌が侵入しやすいので、膀胱炎にかかりやすいです。また、体の免疫力が低下すると膀胱炎にかかりやすくなってしまいます。

【膀胱炎の症状】

頻　尿：1日に何回もトイレに行きたくなる

排尿痛：排尿の終わりに痛みがある

残尿感：排尿しても尿が残っている感じがする

血　尿：尿に血が混ざる

気になる症状がある場合は、医師に相談しましょう。

【膀胱炎になってしまったら】

・膀胱内の細菌を早く排出させるために、
　水分を十分にとってください。

・排尿痛によりトイレをがまんしてしまうと、
　膀胱内の細菌が増殖し治りにくくなります。
　こまめにトイレにいってください。

・バランスの良い食事をとり、十分に睡眠をとるなど身体を休めてください。

駄々っ子のポーズ

①あお向けに寝て手は体の脇に置きます。

②かかとでお尻のあたりを、トントンと気持ち良いだけたたきます。

かかとが当たる辺りが膀胱のツボと言われています。

腰伸ばしのポーズ

①あお向けに寝て、足を腰幅に開き、手を腰にあてます。

②右足を伸ばして息を吐き、左足を伸ばして息を吐きと交互に伸ばします。

膝を曲げないように意識します

骨盤内の血行が良くなるので、膀胱炎の予防・解消にもオススメです。

ポーズのイラストは「元気が出るらくらく生活ヨーガ」「広池ヨーガ健康法」（広池ヨーガ健康研究所著）より転用

Copyright © 2020 なかがわ健康ヨーガ教室. All Rights Reserved