

完全予約制

# 女性限定 骨盤底筋ケア

こんな方は対象です

くしゃみなど  
お腹に力が入る時  
尿がもれる

昼間の  
トイレが  
8回以上

排尿ケアに  
興味のある方も  
大歓迎です

骨盤底筋の  
リハビリを試してみたい

産後1年以上  
経過したが  
尿もれがある

※**当院の受診歴がある方限定となります**

※**重度認知症の診断がある方、バルーン挿入している方、  
手術適応レベルの臓器脱がある方は「骨盤底筋ケア」の対象外です**

お悩みやお身体の調子に合わせた  
リハビリを女性スタッフが施術します

予約・お問い合わせ

予約受付：2階 リハビリ室 TEL:03-5850-0311

平日 8:30~17:00 土曜日 8:30~12:30

# 尿もれのタイプと原因は？

- せきやくしゃみをした時、荷物を持った時など、お腹に力が入った瞬間にもれてしまう  
→骨盤底筋が弱っているかも…
- 急にトイレへ行きたくなり、間に合わずもれてしまう  
→膀胱が過敏になっているかも…



上記以外の尿もれはトレーニング効果が出にくい可能性があります。まずはご相談ください！

## 骨盤底筋ケアって何をするの？

- 骨盤の底にある筋肉「骨盤底筋」のトレーニングを行ないます
- 骨盤底筋が働きやすい体づくりや姿勢チェックを行ないます
- 生活習慣の確認をします  
(コーヒーやお茶など、カフェインの入っている飲み物をたくさん飲んでいませんか？)

詳細はぜひ「骨盤底筋ケア」で！

# 骨盤底筋ケアの詳細

## 診察日：

**月曜(午前・午後)、火曜(午後)**

※最終受付 午前最終11:30 午後最終16:00

※初回のみ医師の診察が必要です (診察は婦人科)

※2回目以降は医師の診察は必要ありません

※この診察は「骨盤底筋ケア」の診察です  
他内容の診察と同時受診は出来ません

## 施術日：

月～金 8:40～17:00 最終受付16:00

土曜日 8:40～12:00 最終受付11:00

※施術1回40分

※2回目をご希望される場合は、スタッフへお問い合わせ下さい (施術終了後、電話でも大丈夫です)

## 料金：

・初回診察料 1100円 (税込)

・施術料 3300円 (税込)

※2回目以降は医師の診察は必要ありません

※施術料のみかかります

# 予約と当日の流れ

## 骨盤底筋外来は完全予約制です

### ①予約をとる

- 2階リハビリ室 TEL:03-5850-0311
- 「骨盤底筋ケアの予約をしたい」とお伝え下さい

### ②予約の日時に診察を受ける

- 1階受付で「骨盤底筋ケア」で来たとお伝え下さい  
※受付機械を通さず、受付に直接声をかけて下さい
- 1階で婦人科の診察を受けます

### ③診察後にリハビリ室で施術

- 1階で婦人科の診察を受けた後、  
2階のリハビリ室へ移動をお願いします
- リハビリ室にて施術をします

※診察日と施術日が異なる場合、施術のみの場合は別途ご案内いたします