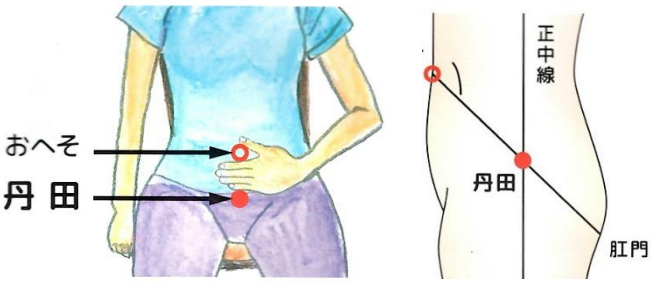
ゆるりサロン　頻尿対策

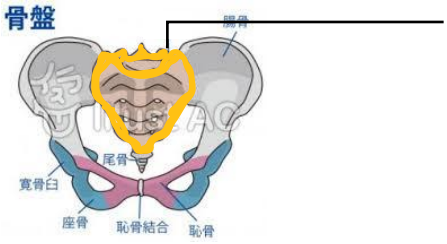
～資料はgunkojin.com　からダウンロードできます～

パーキンソン病では、膀胱が十分に拡張しなくなるため、尿をためておくことができにくくなる。そのため、すぐトイレに行きたくなったり（頻尿）、間に合わずに失禁してしまったりすることになる。夜間の頻尿は不眠の原因にもなる。



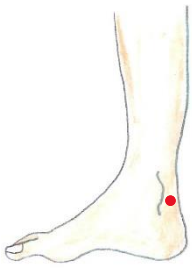
・臍下丹田（せいかたんでん）をカイロ、腹巻、お灸などで温める。

・横隔膜を意識した腹式呼吸で丹田のエネルギーを強くする。



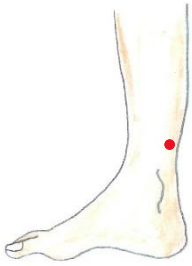
仙骨を刺激する
①仙骨に手を当て皮膚を縦に動かす（10秒）
②横に動かす（10秒）
③仙骨に手を当てたまま腹式呼吸をする。
・腰を丸めて鼻から息を吸う。
・腰を立てて口から息を吐く。

ツボ押し、またはお灸



①太渓（たいけい）

効果　筋肉のバランスを取り戻し、脚のほてりや体の冷えを緩和する。
ツボの場所　うちくるぶしとアキレスけんの間のくぼみにとる。
刺激の仕方　親指の先でグーッと押しては離すを繰り返す。



②復溜（ふくりゅう）

効果　体内の水分を調整し、巡りをよくする。
ツボの場所　太渓から指3本上にとる。
刺激の仕方　親指の先でグーッと押しては離すを繰り返す。