

## <尿漏れ>

尿漏れって・・・どうすれば？

中年女性に聞かれて・・・おんなじゃ・・・ないので・・・

「女になったと思って、考えて下さい」

・・・ンーーーーン アッ、何となく解かった

尿漏れは、腹部を鍛えても治らない

何故ならば恥骨の縁の奥が硬くて

膣力が弱っているかもしれないと考えて・・・います

女では無いので・・・

男の生理のメカニズムで判断しますが

多分、同じだと思うので咀嚼不足で胃腸が下がってしまい

恥骨の底に圧力がかかり恥骨のふちが硬直して硬くなり

尾骨のふちも硬くなって・・・柔軟性が無くなり、

しまりが悪くなっているのだと思います

年にとって歯が悪くなり食べ物を噛めなくなると

尿漏れはひどくなっているような気がします

基本は咀嚼不足・・・恥骨の上と・・・尾骨の部分をほぐします

尿漏れについてのエクササイズやトレーニング・・・

いずれの意見も対処病理学的な事柄ばかりですが

60歳70歳の人に向かってトレーニングは

あり得ない硬くなったしまった身体や内部を

さらに鍛えて硬くする？ これも・・・あり得ない・・・

もっと身体の事・・・知らないと基本は咀嚼不足ですと・・・

そして・・・恥骨の上と・・・尾骨の部分を・・・

生殖器の分かれ目（坐骨海面体筋）を・・・

片方ずつ外側に広げていきます

最初はピリンと相当に・・・痛いです

大事な骨のふちの奥が柔らかくなって子宮全体もゆるみ

「子宮筋腫の硬直などの引きつり」が楽になります

男性の場合は恥骨の上をほぐすと前立腺肥大に効果的です

やってみると驚くほどの効果が

ヨガをやっている人はあつと言う間に開脚が楽に出来ます