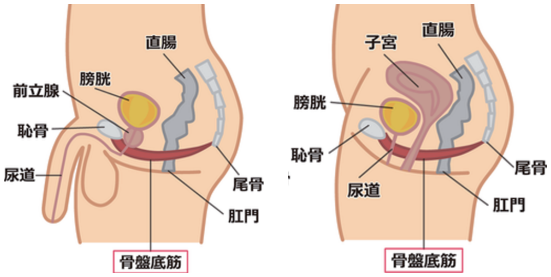
骨盤底筋トレーニングマシンのご案内

服を着たまま座るだけ　**医師監修プログラム**　**未来の自分に贈るケア**

骨盤底筋ってなに？

骨盤底筋（こつばんていきん）は、骨盤の底にある筋肉群で、子宮、膀胱、直腸などの臓器を支える重要な役割を担っています。また、尿道や肛門を閉める役割もあり、排尿や排便のコントロールにも関わっています。加齢や出産、肥満などにより骨盤底筋が緩むと、尿漏れ・頻尿・便秘・臓器脱などの症状が現れることがあります。



femisson DR の紹介

PL 病院では最新の骨盤底筋トレーニング機器「femisson DR（フェミソン DR」を導入しています。

- **高強度集束電磁刺激（MAGSHAPE）**
  骨盤底筋を効果的に刺激し、筋力の回復をサポートします。
- **非侵襲的**
  体への負担が少なく、安心してケアを受けることができます。
- **短時間／的確なアプローチ**
  1 回の施術は約 20 分。着替え不要で、マシンに座るだけ。



期待できる効果

- ☑ 尿もれの改善
- ☑ 頻尿・夜間尿の改善
- ☑ 姿勢や腰痛の軽減
- ☑ 下腹部の引き締め
- ☑ 骨盤の安定化
- ☑ 内臓下垂の予防
- ☑ 性生活の質向上
- ☑ 磁気が神経障害性疼痛を和らげる

病院からのサポート

骨盤底筋ケアで整える健康習慣

年齢や性別を問わず、骨盤底筋を意識したケアは姿勢・代謝・内臓機能の改善に役立ちます（フレイル予防）。PL 病院では専門的なアプローチで、日常生活の質を高めるサポートをおこなっています。

施術料金・ご利用の流れ

1 回　20 分　4,000 円
（週 1 ～ 2 回 × 6 ～ 12 回が目安）

まずは泌尿器科を受診してください。

骨盤底筋ケアは、早めに始めることで将来の健康を守る第一歩になります。
座るだけでできる新しいケアで、あなたの体を内側から支えましょう。

医療法人 宝生会 PL病院　0721-24-3100（代）