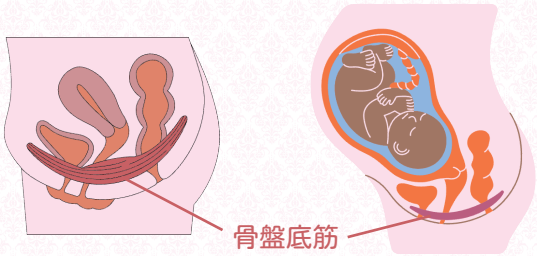
femisson DR 出産後の骨盤底筋ケア　～ママの未来の健康のために～

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、骨盤底に位置するハンモックのような筋肉群で、膀胱・子宮・直腸などを支えています。出産時にこれらの筋肉が伸びたり、傷ついたりすることがあり、放置すると腰痛や尿漏れなどの問題が続いたりします。



ケアを始めるタイミング

・骨盤底筋体操（ケーゲル体操）は産後、ご自分の体調に合わせてはじめてください。
・フェミゾン DR によるトレーニングは、産後１ヶ月健診で医師の了解を得たら開始できます。

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（フェミゾン 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
- ☑ 膣のゆるみの改善
  （お風呂上がりに膣から水がでてくる等）
- ☑ 臓器脱の予防
- ☑ 姿勢の改善
- ☑ 産後の体型回復
- ☑ 性生活の質の向上
- ☑ 磁気が神経障害性疼痛を和らげる

病院からのサポート

PL 病院は母子の健康を総合的にサポートしています。安心して出産・育児に臨めるよう、スタッフが継続的にケアいたします。

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）
まずは産婦人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　CALL 0721-24-3100（代）