

新春SALE開催中！SALE期間：1月4日～1月9日

超 癒ストレッチ
ひめトレマスター講座
尿もれセルフケア

プレミアム音声プログラム



講師：超 癒しストレッチセラピスト 岡村 柚未子

こんなお悩みはありませんか？

- ✓ くしゃみや咳をすると尿もれしてしまう
- ✓ 重いものを持つと尿もれをしてしまう
- ✓ 走ったりジャンプすると尿もれしてしまう
- ✓ お風呂に入ると膣にお湯が入ってしまう
- ✓ 水に触れたりするトイレに行きたくなる
- ✓ 急に尿意を感じる、頻尿
- ✓ 尿もれを誰にも相談できない

尿もれは女性の4～6割が経験しているという統計があります！！

尿漏れを放置していると どうなるのでしょうか？

- ✓ 旅行やスポーツが楽しめなくなる
- ✓ 外出ができなくなる
- ✓ 仕事中に支障をきたす
- ✓ 老いを感じ女性として自信がなくなる
- ✓ 子宮脱、臓器脱の恐怖に怯える
- ✓ スタイルが悪くなり自己肯定感が下がる
- ✓ 将来、引きこもりになる



腹圧がかかると尿もれするので、**スポーツ**や旅行を楽しめなくなります。

荷物を持って、子供を抱いても、笑っても尿もれするので、**日常生活に支障をきたし、笑うことさえもできなくなってしまい**子供や孫を抱けなくなります。

外出中、工作中、人を会っているいるときに、尿もれをして恥ずかしい思いをすると**外出が億劫になって**生活を楽しむことができなくなり**仕事にも支障をきたす**のです。

尿もれするたびに「**老い**」を感じて女性としての自信もなくなります。

最悪、「**子宮脱**」という状態が起こり、**膣から子宮が飛び出してしまふ**ということが起きます。

「**子宮脱**」は経産婦の**10%**が起こるという統計があります！！

決して、あなたを脅しているわけではありませんが、

「尿もれ」を「恥ずかしい」「年だから」と放置してしまっていると、悪化することがあっても良くなることはないということを知っていただきたいのです。

「尿もれ」は痛みを伴わないので、我慢してしまいがちですが、それは人生の楽しみ、喜び、女性として自信を失っていることに繋がっているのです。

尿もれは人には相談しにくく、病院に行くものかも迷ってしまいます。

ネットで調べると、「骨盤底筋体操が良い」と書いてあるが、やり方が難しく多くの人が一人で解決するのはとても難しいのです。

また、尿もれには種類があるので、自分に合わない方法では改善はできません。

尿もれを改善を目指すには、正しい知識と正しい方法が必要なのです！

尿もれセルフケアプログラム開発者

超 癒しストレッチセラピスト

おかむら ゆみこ
岡村 柚未子



36歳で2人目を妊娠出産。産後はお風呂に入ると膣にお湯が入り、お風呂から上がるとお湯が膣から流れでて、その度にショーツを変えていつも不快な思いをしていました。

くしゃみや咳をすると尿漏れがあり、26歳の一人目の産後に無かった、膣の緩みや尿漏れ経験し、夫にも誰にも相談できず一人で不安を抱えていました。

また、尿もれの度に、「このまま悪化するのでは・・・」という思いと同時に「老化」を感じ女性としての自信も少しずつ無くしてしまっていました。

スポーツクラブに通うようになり筋トレや有酸素運動を行うと、膣の緩みが少しマシになった感覚はありましたが、くしゃみの時の尿もれは改善されませんでした。

「他の人は一体どうなのだろう・・・？」

そんな不安を抱えて、44才で「ひめトレインストラクター」の資格をとり、自分自信もひめトレでセルフケアをするようになりました。

するといつの間に、くしゃみをしてても尿もれが気にならなくなったのです！

もともと、そり腰だった骨盤や姿勢も毎日ひめトレを使うことで改善することができ、尿もれが改善できれば、肩こりや腰痛などの不調も同時に改善できることがわかりました。

2016年に「セルフケアプログラム」を開発。

1000人以上の産後ママ、クライアントのパーソナルレッスンの声から生まれた「尿もれセルフケアプログラム」を編み出したのです。

<保有資格>

元幼稚園教諭・保育士

全米ヨガアライアンスTT

ひめトレインストラクター

機能改善ヨガインストラクター

機能改善体操

産前産後ヨガTT

<尿もれを訴えておられたお客様のお声>



I.Mさん (40代)

美容師をしていて長年立ち仕事をしていたせいか、くしゃみや走ったりすると尿漏れがあり気になっていました。ひめトレは仕事をしていても一日5分座るだけなのでとても続けやすく尿漏れも随分ましになりました。



Y.Oさん (40代)

産後から尿漏れがありました。ひめトレを実践してから、骨盤が自然に立つようになり姿勢がよくなるのを感じました。気づけば尿漏れがなくなっていました。運動が苦手なのでひめトレはとても自分に合っているエクササイズです。



O.Nさん (50代)

尿漏れは誰でもあると思っていたのでこんなものだと思っていたのですがひめトレを始めてから尿漏れがましになり、気にしなくて良いのがとても嬉しいです。ちょっとサボると尿漏れが気になるので継続していこうと思います。姿勢が良くなりお腹周りがスッキリしてきたのはとても嬉しいです。

※セルフケアプログラムの講座を受講された方のお声です

尿もれは骨盤底筋のダメージや緩みから起こります。

骨盤底筋とは骨盤の底をハンモック状に支える筋肉です。

骨盤底筋は、お腹周りを引き締める腹横筋、姿勢を美しく保つ多裂筋、呼吸を取り入れる時に使う横隔膜と連動します。

骨盤底筋を鍛えたり、整えることは、これらの筋肉も同時に整えることができるので、ぽっこりお腹が解消されたり、猫背が改善されるのです。

骨盤底筋は体感で感じにくく筋肉なので、まずは知識で知り、筋肉をイメージしながら動かすことがとても大切です。

そうすることで骨盤底筋やその周辺の筋肉へスイッチが入り、整えやすくなり、尿もれが解消されると同時にスタイルや姿勢が綺麗に整ってくるのです。

今回、15本の音声にしてご用意いたしました！

プレミアム音声プログラム

- <音声1> 尿もれに悩んでいるのは私だけ？
- <音声2> 頻尿と尿もれは年のせいだから仕方ない？
- <音声3> 頻尿、尿もれにはどんなタイプがあるの？
- <音声4> 骨盤底筋が衰えるとどうなるの？
- <音声5> 骨盤底筋の衰え度チェック
- <音声6> 過活動膀胱とは？
- <音声7> 過活動膀胱セルフチェック
- <音声8> 過活動膀胱と自律神経
- <音声9> 骨盤臓器脱ってどんな病気？
- <音声10> 尿もれセルフケアにヨガは良い？
- <音声11> 私の尿もれ、尿トラブル
- <音声12> 骨盤底筋は閉経後5年間がカギ！
- <音声13> 骨盤底筋は美と健康を左右する
- <音声14> セルフケアプログラムを受講したお客様

- <音声15> 1日5分座るだけで尿もれ解消、ひめトレとは？



「ひめトレマスター講座 尿もれセルフケア プレミアム
音声プログラム」を学ぶと、

✓ 自分の**尿もれのタイプ**がわかる

✓ 自分の**尿もれの対処法**がわかる

✓ **尿もれが起こる仕組み**が理解できる

✓ 尿もれ改善は**スタイルアップ**することに気づく

✓ 自分の身体の理解が深まり**自分自身を大切に**できる

✓尿もれの不安から解放される

✓若返りの方法を知ることができる



ひめトレマスター講座 尿もれセルフケア

プレミアム音声プログラム

音声15本セット

【概要】

1 音声につき、通常販売価格3,980円です。

3,980円×15本=59,700円

通常価格：59,700円

ですが、今回に限り、、、

特別価格：9,800円（税込）で販売いたします。

しかし、今回、1/4～1/9

新春SALE価格：3,980円（税込）

とさせていただきます！！

<概要>

**「ひめトレマスター講座 尿もれセルフケア
プレミアム音声プログラム15本セット」**

通常価格：59,700円（税込）

特別価格：9,800円（税込）

のところ、

1/4～1/9

【新春SALE価格】

先着5名様 3,980円（税込）

※5名終了後は9,800円（税込）となります。

<申込み方法>

お申し込み希望は下記を公式LINEにメッセージしてください。

「音声希望」 「お名前」

[公式LINEはこちら](#)

<お問い合わせ>

楓えくぼ 岡村柚未子（おかむらゆみこ）

メール：info@kaedekubo.net

公式LINE：<http://optm.xsrv.jp/lp/yumikoline/>