

トイレで排尿 できるようになりたい方へ

N

寝ているよりも座っている方が、さらに前にかがむことで、排尿しやすくなります。便座に座ることができるようになったことを想定して、現段階からトレーニングを開始しましょう。

1 寝てできる体操(5回)

骨盤底筋群を鍛える



両ひざを立てる

空のペットボトルを
股に挟む

「ペコペコ」と
音を鳴らす

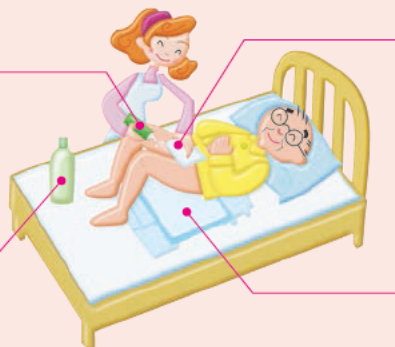
コラム 清潔に快適に過ごすためのワンポイントアドバイス

“洗浄・保湿・肌の保護”3つの効果を同時に実現！

ライフリー
おしり洗浄液
シャワーボトル



ライフリー
おしり洗浄液
本体1000ml



ライフリー
おしり洗浄用
ふき取りタオル



ライフリー
おしり洗浄用
吸収シート

※ユニ・チャームダイレクトショップ「いきいき生活」でお取り扱いしています