



N

สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการไปขับถ่ายในห้องน้ำ

ในการขับถ่ายปัสสาวะ: ถ้าอยู่ในท่านั่งเอนตัวไปด้านหน้า จะสามารถทำได้ง่ายกว่าการอยู่ในท่านอน เริ่มฝึกกันตั้งแต่วันนี้ ด้วยการยืดมันในแนวคิดที่ตั้งใจจะเป็นผู้ความสามารถในการลุกนั่งเพื่อที่จะสามารถนั่งขับถ่ายในห้องน้ำเองให้ได้

1

ท่าบริหารโดยการนอนหงาย (5 เซ็ต)

เพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน



นอนลงบนพื้น
ชันเข่าทั้งสองข้างขึ้นเล็กน้อย



หนีบขดพลาสติกเปล่าไว้
ด้วยขาทั้งสองข้าง



ออกแรงหนีบขดพลาสติก
ด้วยขาทั้งสองข้างให้เกิดเสียง