

お家で体操

第2回

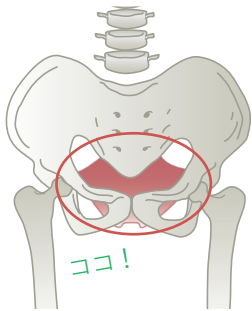
普段使わない筋肉を、おうちでしっかりとトレーニング!

特集

ひとりで悩んでいませんか? 排尿トラブルを改善しよう! 骨盤底筋トレーニング



タオルとボールを使います!



骨盤底筋とは?

骨盤の底にある筋肉の総称を言います。

臓器を下から支えており、排尿や排便をコントロールする役割を担っている部分です。

この骨盤底筋がゆるむと、尿トラブルに繋がります。筋力の低下や妊娠・出産、また便秘や肥満、ホルモンバランスの変化なども「骨盤底筋のゆるみ」に繋がると言われています。

実際に骨盤底筋を感じてみよう! ~腹式呼吸~

平らな椅子の上に丸めたタオルを置いて…



タオルの上に座ります。この時、タオルが触れている部分に、骨盤底筋があります。

① 息を吸い、お腹を膨らませて



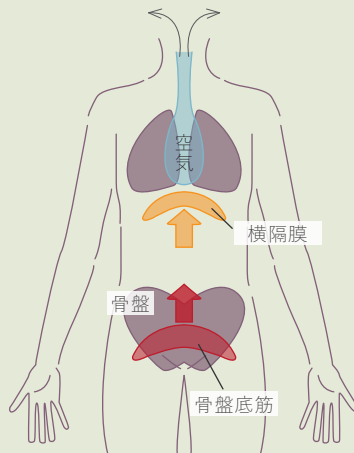
② 息を吐きながらへこませます



タオルを使用することで、骨盤底筋がどこにあるのかを意識できます。

①→②の動き(腹式呼吸)を5回続けてやってみましょう。

【空気を吐くとき】



息を吐くとき、横隔膜と骨盤底筋は上へと上がります。この時、筋肉が収縮します。収縮を意識して行うことで、骨盤底筋のゆるみを改善していきましょう。

Check!

最近、こんな症状はありませんか?

- ① せきやくしゃみをした拍子に尿が漏れる
- ② ジャンプをしたり、走ったりすると尿が漏れる
- ③ 重いものを持ち上げた時に尿が漏れる
- ④ トイレに行く回数が増えた(日中8回以上、夜間2回以上)
- ⑤ 水の音を聞いたり、水に触れたりする時に尿が漏れる
- ⑥ 急に尿意に襲われ、トイレに間に合わないことがあった

①~⑥の症状に心当たりがある方は、骨盤底筋のゆるみがあるかもしれません。トレーニングで改善していきましょう!また、裏表紙に詳しい内容を掲載していますので、あわせてチェックしてみてください。

今回ご紹介するのは、「お腹・足・おしりの筋肉」と「呼吸法」を使った運動です。
従来の骨盤底筋体操では効果が実感できなかった方でも効率よく鍛えることができます。

おしり上げ運動

トレーニング1

①～③の動きを
5回繰り返します。



①背中と床の間は、手のひらが入るくらい空けて太ももの間（股の近く）にボールを挟みます。手は床に伸ばしておきます。



②おしりの一番下を少し天井の方へ上げます。



③骨盤を転がすようおしりを上げます。足で床を押しながら上げます。ボールはしっかり挟んで、お腹をへこませ、おしりの穴を締めます。

トレーニング2

④腰を上げたまま
キープします。

④大きく息を吸いこみ、ボールをしっかり挟みながら、お腹をへこませ、おしりの穴を締めた状態で5秒間息を吐きます。



5秒間息を吐く
はあ〜1・2・3...

トレーニング3

⑤～⑥リズムカルに
5回はずみます。



⑤おしりの一番下を少し天井の方へ上げ息を吸います。



⑥ボールを挟みながら、短く勢いよく「はっ」と吐きながら矢印の方にはずませます。

スクワット

トレーニング1

①～②の動きを5回繰り返します。

①足は肩幅に、つま先は少し外側に向けます。背中まっすぐにしたまま、椅子に座るように腰を下げながら息を吸います。

②お腹に力を入れて、息を吐きながらまっすぐに立ちます。おしりの穴は締めておきます。

息を吸う
す～

ひざがつま先より前に出ないように

息を吐く
はあ～
1・2・3・4・5秒

トレーニング2

③しゃがんだ姿勢をキープします。

③お腹をへこませたまま、おしりの穴を締めて、息をたくさん吸い、5秒間息を吐きます。

息を吸う
す～

つま先はひざと同じ方向に

5秒間息を吐く
はあ～1・2・3...

トレーニング3

④～⑤リズムカルに5回はずみます。

④しゃがんだまま息を吸います。

⑤おしりの穴を締めて短く勢いよく「はっ」と息を吐きながら矢印の方向にはずませます。

息を吸う
すっ

息をはく
はっ!はっ!はっ!

素早く跳ね上げる

表紙の『最近、こんな症状はありませんか?』に心当たりがある方へ。
その症状、病院で治療できます。

①～③にチェックがついた方は…

腹圧性尿失禁の可能性あります。

トレーニングだけでは効果が見られない場合には、筋肉の収縮を助けるお薬を使い、尿漏れの頻度や程度を軽くします。トレーニングやお薬などの保存療法で改善されない場合は、手術が適応されます。

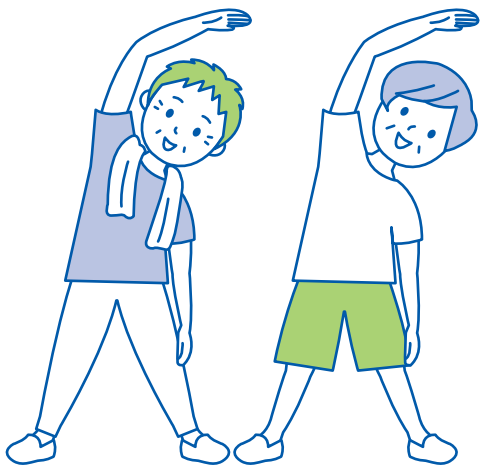
④～⑥にチェックがついた方は…

切迫性尿失禁の可能性あります。

膀胱の過剰な収縮を抑えるお薬を使った治療をします。骨盤底筋トレーニングは、補助的に併用していきます。お薬で改善が困難な場合は、磁気治療や手術をする方法もあります。

尿漏れは治療が可能です!

悩んでいる方は、まずはお近くの泌尿器科を受診してみてください。



骨盤底筋トレーニングは、できれば毎日、朝と夜に1セットずつやってみましょう!3ヶ月～半年ほどトレーニングを続けることで、骨盤底筋のゆるみが解消され、以前のように楽しく趣味活動や外出ができる快適な生活を取り戻せるかもしれません。

また、骨盤底筋トレーニングは、20代・30代から実施することで、今後の尿トラブルを予防することができます。ぜひご家族の皆さままで取り組んでみてください!

加野病院リハビリセンター

営業時間 月曜日～土曜日(祝日も含む)
9:00～12:30 / 13:30～17:00

ご連絡先 TEL:092-962-2122
FAX:092-962-2123



医療と介護で楽しい人生を、ずっと。



お家でリハビリ体操は、加野病院リハビリセンター監修のもと作成されています