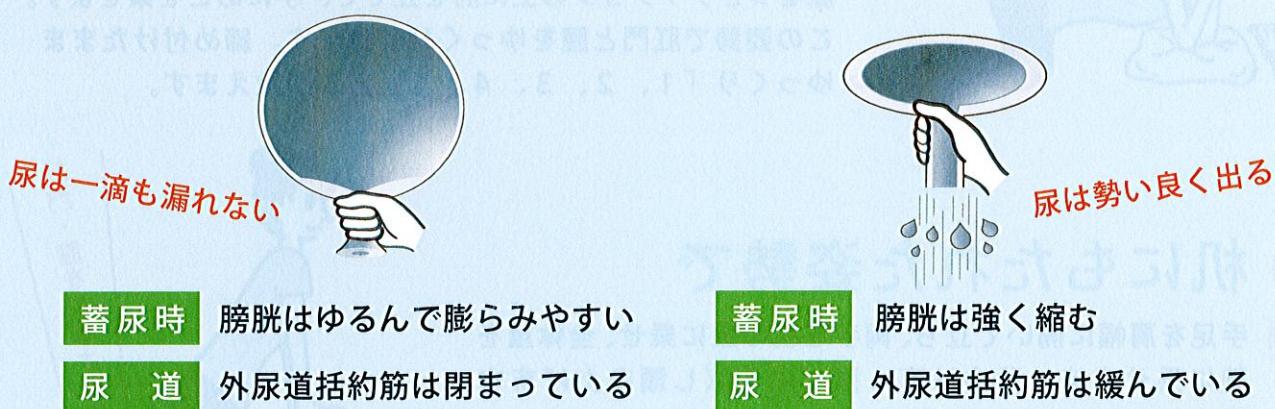


気持ちよく排せつしますか？大声で笑っていますか？

理学療法士が勧める 骨盤底筋運動

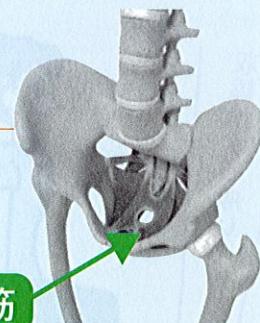
排尿のメカニズム



骨盤底筋とは？

骨盤の底にあって、上記の外尿道括約筋などいくつかの筋(きん)の総称で、膀胱や直腸などを支えている筋肉です。尿道・肛門などを締める役割を果たしています。

骨盤底筋



骨盤底筋の収縮力が弱くなると

尿道や膣が十分に閉まりにくくなります。そのため、咳・くしゃみや運動などでお腹に力がかかると尿が漏れることができます。こうして起こるのを「腹圧性尿失禁」といいます。加齢などによって筋力が弱ったものであれば、運動によって改善できる見込みがあります。さっそく、裏面の運動をやってみましょう！。

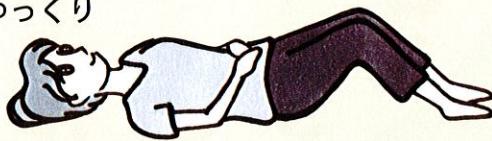
《やってみよう！骨盤底筋運動》

A 肛門と膣を締めたり緩めたりを繰り返す B 肛門と膣を5秒間締め続けて緩める

AとBの2種類を下図の1～4の姿勢で行ってみましょう！。

1 仰向けの姿勢で

まず仰向けに寝て足を肩幅に開きます。次に膝を少し立て、体の力を抜き、肛門と膣を締めます。締めたままゆっくり「1、2、3、4、5」と5つ数えます。



肛門を締めたとき、股が前上方へ動く感じがします

尾骨を天井に向ける感じ



2 肘や膝をついた姿勢で

新聞紙を床に広げて読むときなどにできる運動です。床に膝をつきクッションの上に肘を立てて、手にあごを乗せます。この姿勢で肛門と膣をゆっくり締めます。締め付けたままゆっくり「1、2、3、4、5」と5つ数えます。



肛門・膣を収縮させます

3 机にもたれた姿勢で

手足を肩幅に開いて立ち、両手を机の上に乗せ、全体重を腕に乗せます。背中は真っ直ぐに伸ばし頭を上げます。肩、お腹の力を抜いて肛門と膣を締めます。



収縮は水を吸い上げる感じ！

4 座った姿勢で

バスや電車に乗っているとき、または家でテレビを見ながら行えます。床につけた足を肩幅に開き、背中を真っ直ぐに伸ばし頭を上げます。肩の力を抜き、お腹が動かないように、力が入らないように気をつけ、ゆっくり肛門と膣を締めます。

ポイント



- A の早い収縮と B の持続した収縮を 10 回ずつ、10 セット行いましょう。
- 初めは、体の力を抜いた状態で行いましょう。
- 運動の 1～4 の順で難易度が上がりますので状態に合わせて行いましょう。
- 最終的に散歩や足踏みしながら、実際の活動場面で行えるようにがんばりましょう！