

## 骨盤底筋を鍛えてアクティブな毎日に！



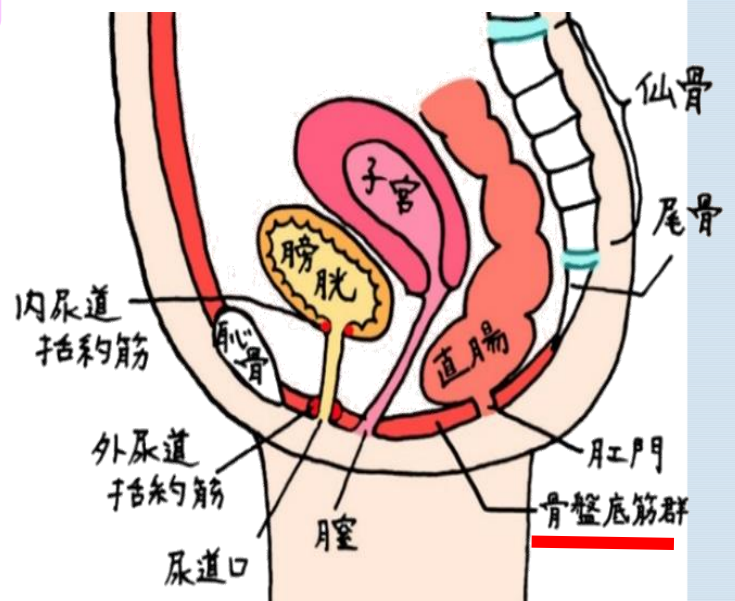
咳をしたり、重いものを持ち上げたりしたときなどに尿もれの経験はありませんか？尿もれの7割を占めるのは「**骨盤底筋**」という筋肉がゆるんだために起こる「**腹圧性尿失禁**」です。尿もれの予防、改善のため生活の中で無理なくできる骨盤底筋体操を習慣にしてみませんか？

### 骨盤底筋はどこにあるの？

骨盤底筋は、骨盤の中にある**尿道、膀胱、子宮、膣、直腸**を支える筋肉です。**尿道や膣、肛門を締める重要な役割**があります。

骨盤底筋を鍛えることは、男女ともに腹圧性尿失禁の予防、改善に有効的です。その他に**便秘の改善、冷え性の改善**の効果が期待できます。

女性の場合



### 自分の状態をチェック

☑が多いほど、腹圧性尿失禁の可能性ががあります

Q1  健康に自信がないほうですか？

Q2  普段の生活の中で尿がもれることがありますか？

Q3 Q2に☑をつけた方のみ  
次のようなときはどうですか？

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> せきやくしゃみなどをしたとき | <input type="checkbox"/> 笑ったとき    |
| <input type="checkbox"/> 重い物を持ち上げたとき    | <input type="checkbox"/> 立ち上がったとき |

Q4  便秘しがちですか？

Q5  尿もれが気になって外出を控えることがありますか？

Q6  友人・知人とのつき合いに尿もれが影響しますか？

# 骨盤底筋体操

各5回×3セット。慣れてきたらBを10回に増やします。

どの姿勢で行うときでも以下のA・Bの順に行います

## A 短く「ぎゅっ」としめる

膣、尿道、肛門を2～3秒しめる、ゆるめる動作を繰り返します。

## B 長く「ぎゅーっ」としめる

膣、尿道肛門を6～8秒しめた後、10秒かけてゆっくりゆるめる動作を繰り返します。

### 座位

(テレビを見ながら)

椅子に浅く座り手を膝に置き、肩幅に足を開いてA・Bを行います。



#### Point !

背中を伸ばして、お腹が動かないようにします

### 立位

(家事の合間に)

足を肩幅に開き、テーブルや椅子に軽く手を置き、体重を腕にかけ背筋を伸ばしてA・Bを行います。



### あお向け

(朝・夜、布団の中で)

仰向けになり両膝を軽く曲げ、肩幅に足を開きA・Bを行います。



### 「ぎゅっ」のコツ

おしっこやおならを我慢するときのような気持ちで、肛門と膣を上にはすぼめる。

効果が現れるまで3か月くらいかかると言われています。毎日続けるコツは、起きた時と寝る前の布団の中、日中テレビをみているときなど日常生活のなかに体操を取り入れることです。無理せず、継続してみてください。