

ワンポイント アドバイス！

介護福祉士より

骨盤底筋を鍛えよう！

笑ったりくしゃみや咳をしたときに、ついおしっこが漏れてしまった…ということはありませんか？これは「腹圧性尿失禁」といって、膀胱と尿道を支える働きをしている「骨盤底筋」という筋肉が弱くなったり痛んだりしたことで起こる症状です。出産や加齢、肥満などが原因とされ、女性に多くみられます。こんな症状が気になる方は、「骨盤底筋体操」で筋肉を引き締めましょう！

基本の体操

腹筋に力を入れずに、肛門と膣だけを締めるイメージ



- 1 あおむけに寝て足を肩幅くらいに開き、膝を立ててリラックスします。
- 2 肛門と膣をキュッと締め、そのまま5秒数えてから、ゆるめます。

回数は1人1人の筋力の状態で異なりますが、慣れてきたら、締めてすぐゆるめる(5回)・締めて5秒保つ(5回)を1セットとして、1日10セットが目安です。一度にやると疲れるので、何回かに分けて行うと良いでしょう。

継続が大切！

この体操は、続けることで効果が出やすくなります。基本姿勢は朝晩布団の中で行えるので、毎日続けましょう。慣れてきたら応用姿勢も使って、自分でやりやすい時・姿勢で行いましょう。

応用姿勢

