

骨盤底筋体操の実践

5秒間締めて、緩めてを繰り返す

①仰向けの姿勢



肩幅に脚を開いて
膝を立ててリラッ
クスした姿勢

②四つんばいの 姿勢



肘と膝を床について
手にあごを乗せた姿勢



③ 机にもたれる 姿勢



④座ったままの 姿勢

肩幅に脚を開いて背中を
まっすぐ・前を見て体重を
手に乗せた姿勢

肩幅に脚を開いて背中を
まっすぐ・前を見て座った
姿勢

(今日からできるコンチネンスケア：精神科看護 VOL.39 No2 より)

2～3週間程度、毎日行うことで効果が出てくるとされています。効果を感じられるようになってからも続けることが重要です。

体操が難しい方は、座っているとき、歩いているとき、スラッとした背筋を伸ばした良い姿勢でいることが、骨盤底筋の強化に繋がります。

一度意識してみましよう！

すぐに使える対処法（パッド）

現在は男性用、女性用として販売されているものがあります。お近くの薬局等で探してみてください。ズボンの外からは分かりにくく見た目を損なわない工夫がされています。



船橋市リハビリセンター案内図



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター
総合相談窓口まで

〒274-0822

船橋市飯山満町2丁目519番地3

TEL: 047-468-2001

<http://www.funabashi-rehacen.com>

尿漏れ予防にむけて

骨盤底筋体操のすすめ

なんで漏れるの？

尿が出し切れず垂れる？

そんな悩みを解決！！



K. Torii

尿漏れによる問題

尿漏れを呈している人は数多くいるとされていますが、日本人の性格や文化、羞恥心などから誰にも相談出来ず、病院などの医療機関で確認・報告されている以上に問題を抱えているケースは多いと考えられています。

ただ、臭いや見た目の問題、パットやオムツに対する抵抗感から、適切に道具を使用出来ないことで周囲の方に不快感を与えてしまうことや冷ややかな視線を向けられることの社会的な問題、本人自身自覚がないことでより関係性が悪化するケースもあるのでは……。



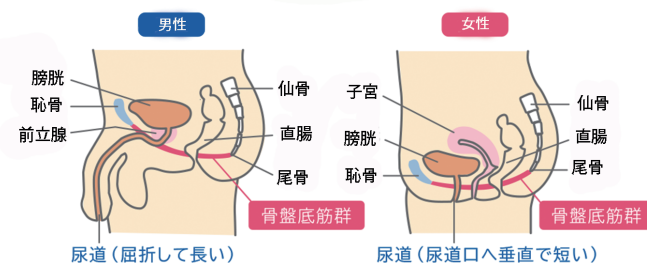
尿漏れはなぜ起こる？

男性であれば、排尿後にズボンをはき直しているときに尿がチョロっと漏れる、内股を伝うといった症状や、女性であれば咳やくしゃみ、運動などお腹に力が入ったときに漏れてしまうなどの症状として尿漏れを実感することがあります。男性の中には前立腺肥大などで尿道が狭くなって起こるケースもありますが、男女含めてこれらの症状は尿道括約筋や骨盤底筋という筋力低下が原因となっていることがあります。つまり、この尿道括約筋の筋力をトレーニングして強化することで、予防・改善する可能性があるのです。

骨盤底筋って何？

骨盤底筋とは読んで字のごとく骨盤の底（恥骨、坐骨、尾骨の間）にありハンモック状に尿道や膀胱、直腸、子宮などの内臓が下がらないように支えている筋肉群のことをいいます。加齢や肥満、便秘、妊娠・出産、ホルモンのバランスなどにより骨盤底筋が緩み、収縮する力が弱まることで尿道が十分に締まらなくなってしまう。骨盤底筋の中には、意識的に動かせる筋肉も含まれており鍛えることで尿失禁に対する効果が得られます。

男性と女性の骨盤内臓器



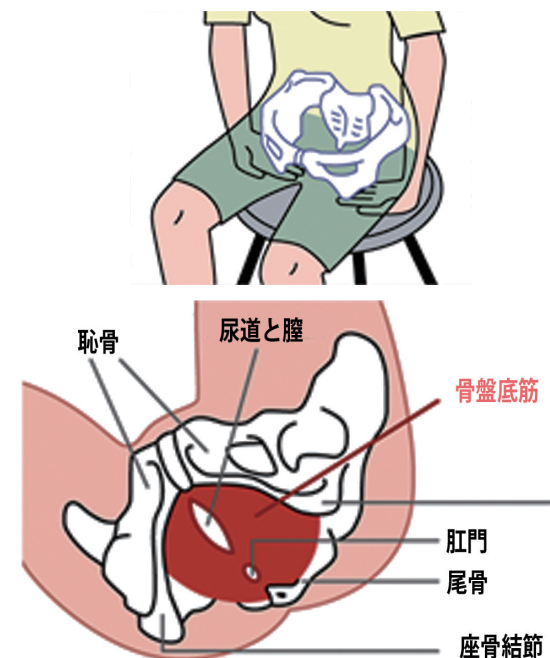
(図：パナソニックいきいきライフデザインマガジン第9回より)

骨盤底筋を鍛えるには

骨盤底筋を鍛えるための第一歩として、その位置を把握することが重要です。普段意識的に力を入れることが少ない場所であり、目に見えない筋肉だからこそ動かしにくく、鍛えるには十分な理解と慣れが必要とされます。

骨盤底筋の位置は右の上図のように確認すると分かり易いと思います。右の下図は透明な椅子に座り、下からお尻を覗いている図だと思って下さい。おおよその位置が分かったら、

椅子とお尻の間に手を入れると左右のお尻に骨の出っばりを1つずつ感じられると思います。この骨の出っばりが下の図でいう坐骨結節になります。左右の坐骨結節が分かるとその間にあるのが骨盤底筋となるため、より位置が把握できてくると思います。



(図：エニチャームホームページより)

位置が分かれば、あとは男性であれば、「肛門を締める」、女性であれば「膣を締める」イメージで力を入れてさきほど把握した場所に力が入っているかを感じてみましょう。

実践としては、次のページに示す各姿勢で、肛門や膣をしめるように骨盤底筋を働かせ、5秒数えます。5秒締めたら力を抜いて、再度締め。これを1日5回を5セットから10セット程度行います。