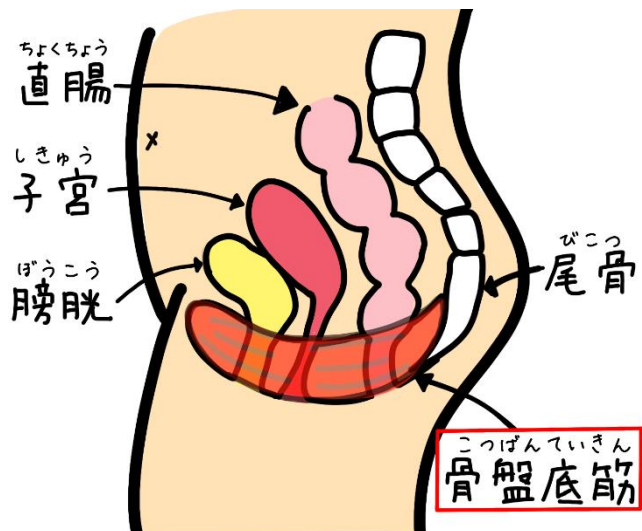


排泄トラブルを予防しよう！



こつぱんていきん
「骨盤底筋」の筋力低下によって引き起こされる尿もれ…。男女ともに効果がある自宅で簡単に出来るトレーニングから、自分に合ったものを毎日続けてみましょう。正しく行えれば、2～3週間で効果が期待できますよ！



上図：女性の骨盤底筋の位置。男性もほぼ同じところにあります。

骨盤底筋ってどこにあるの？

骨盤底筋はハンモック状で、膀胱・直腸・子宮といった臓器を下から支えている筋肉の集合体。尿道・肛門の周囲にあり排泄をコントロールする筋肉でもあるため、ゆるむと臓器が下がりがやすくなり尿道もグラグラしやすくなる。

骨盤底筋を正しく柔軟に動かせる筋肉づくり 基礎編

《仰向けの姿勢で》

- ① 仰向けに寝て足を肩幅に開き、両ひざを軽く曲げリラックスします。
- ② その姿勢のまま5秒程度、肛門・尿道・膣全体を締め、陰部全体をじわじわっと引き上げる感じで締めます。
- ③ その後は、体をリラックスさせます。
- ④ 「②締める→③力を抜く」を1分間のサイクルで10回（10分）繰り返します。



「骨盤底筋」と呼吸に関連する「横隔膜」は連動して働くので、ゆったりとした呼吸が大切！

× ガンガン動かして締める
息を止める

○ ゆったりとした呼吸に合わせ
「吐いて締める」「吸ってゆるめる」



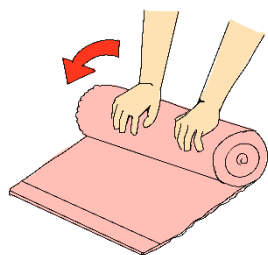
骨盤底筋を正しく柔軟に動かせる筋肉づくり 応用編

《椅子に座った姿勢で》

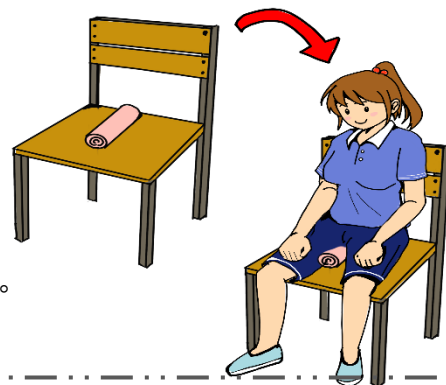
- ① 椅子の背もたれに腰と背中をあずけ、深く腰かけます。肩の力は抜きましょう。足の付け根の股部分に片手の手のひらを当てて骨盤底の位置を自分の手指で確認します。
- ② その姿勢のまま5秒程度、肛門・尿道・膣全体を締め、陰部全体をじわじわっと引き上げる感じで締めます。
- ③ その後は、体をリラックスさせます。
- ④ 「②締める→③力を抜く」を1分間のサイクルで10回（10分）繰り返します。



骨盤底筋の位置がよくわからない場合…



タオルを縦半分に折って巻き、右図のようにまたがるように座る。タオルが当たっている部分が骨盤底筋です。そこを意識して締めます。



《立ったままの姿勢で》

- ① 足を肩幅くらいに開き、腰の高さ位の机のそばに立ちます。
- ② 両手を肩幅に開き、全体重を腕に乗せ机に手をつきます。
- ③ その姿勢のまま5秒程度、肛門・尿道・膣全体を締め、陰部全体をじわじわっと引き上げる感じで締めます。
- ④ その後は、体をリラックスさせます。
- ⑤ 「③締める→④力を抜く」を1分間のサイクルで10回（10分）繰り返します。



注意点

- ①動きはゆっくりと
- ②お腹に力を入れず、肛門や膣をしめることを意識する
- ③毎日トレーニングを続ける