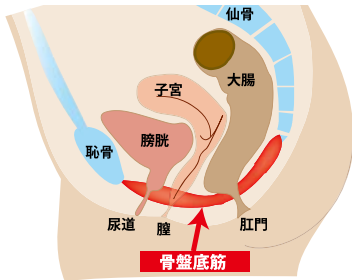


## 骨盤底筋トレーニングで「尿漏れ」を改善

「骨盤底筋」とは、骨盤のなかで内臓を支えている筋肉の総称です。妊娠や出産、肥満、便秘、加齢、ホルモンのバランスなどにより、骨盤底筋がゆるんで収縮する力が弱まると、尿道が十分に締まらなくなってしまいます。それで咳やくしゃみ、運動などでおなかに力がかかると、尿が漏れてしまうのです。



骨盤底筋体操で、瞬発力を支える速筋と持久力を支える遅筋の両方の筋肉を鍛えます。

トレーニングをきちんと続ければ、軽い尿もれの改善が期待できます。まずは、仰向けの姿勢のやり方をマスターしましょう。

### 【仰向けの姿勢】

1. 仰向けに寝て、足を肩幅に開き、両膝を軽く曲げて立て、からだをリラックスさせます。
2. その姿勢のまま 10～15 秒間、陰部全体をじわじわと引き上げる感じで、骨盤底筋を締めます。(きつい方は 5 秒くらいから始めてください) この時、おなか・足・腰などに力が入らないように意識しましょう。
3. その後の 45～50 秒間は、からだをリラックスさせます。
4. 「締める」「力を抜く」の、1 分間のサイクルを 10 回 (10 分間) 繰り返し行ってください。



### 【椅子に座った姿勢】

1. 椅子の背もたれに腰と背中をあずけ、深く腰掛けます。この時、肩の力は抜きましょう。
2. 基本編の動作同様 10～15 秒間、骨盤底筋を締めます。
3. その後の 45～50 秒間、全身から力を抜くのも基本編同様です。「締める」「力を抜く」の、1 分間のサイクルを 10 回 (10 分間) 繰り返し行ってください。



今回はどこでもできる体操を紹介しました。続けることで尿漏れや骨盤機能の維持や向上に役立ちます。自分でなかなかできない方も訪問看護を利用して筋力アップを目指しませんか？

## 管理者のひとりごと



食欲の秋ですね。私の大好物のさつまいもや栗が旬の季節です。さつまい

ご飯や栗ご飯など美味しくいただき、あっという間に体重 UP!! (笑)  
もち麦や青汁などでダイエットしてましたが、現在はお休み中です・(-.-;) 次はいつからダイエット始めようかな。

【発行元】

訪問リハビリ対応可! 【事業所番号: 1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷

TEL: 048-961-8902 FAX: 048-961-8903 営業時間: 平日 9:00～18:00 (休日: 土日祝日)

正看護師: 4名、理学療法士: 2名、作業療法士: 0名、言語聴覚士: 0名(2016.11.1 現在)