

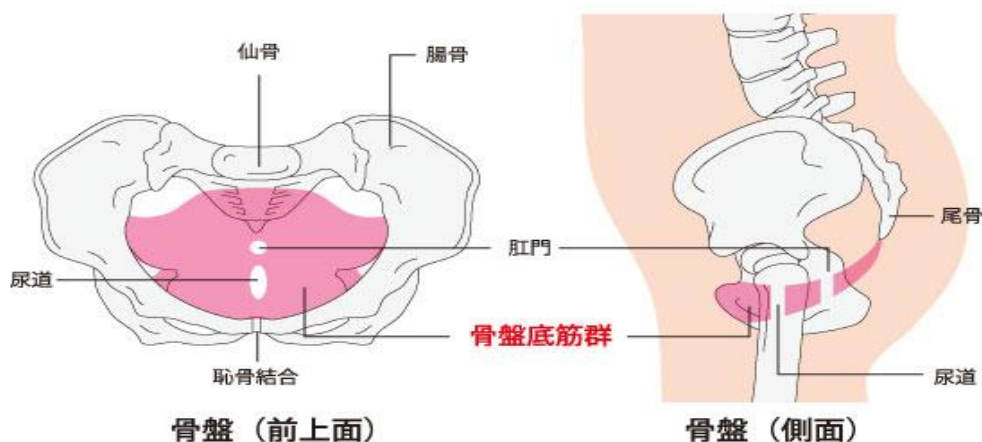
# 骨盤底筋体操

## <骨盤底筋とは？>

骨盤の底面で膀胱・直腸・前立腺などが落ちてこないように支えているハンモック状の筋肉の集まりで、自転車に乗った時にサドルに乗る部分です。

尿道・肛門を締める役割も担っています。

この筋肉は、加齢、手術などで衰える可能性があり、支えられていた臓器が落ちてきたり（骨盤臓器脱）、尿漏れの原因になることがあります。



## <骨盤底筋体操>

尿失禁の中でも切迫性尿失禁（急におきる、我慢できないような強い尿意と同時または直後に無意識に尿が漏れてしまう）や腹圧性尿失禁（運動時や重いものを持ち上げる時、くしゃみ・咳と同時に尿が漏れてしまう）など骨盤底筋群の衰えが原因で起こる尿漏れは、骨盤底筋体操により改善が見込まれます。骨盤底筋は普段なかなか使わない筋肉のため、力を入れる方法がわかりにくく、体操を正しい方法で行うことが重要になります。即効性はないため途中でやめてしまう方も多いですが、2～3か月継続することで約7割の方に効果があるとされており、毎日継続する事が大切になります。この体操は前立腺などの手術が終わった方の尿失禁にも有効です。指導を受けた後も症状が変わらないなどがありましたら、主治医と再度相談して下さい。

## <方法>

触ることが困難な筋肉の為、頭の中でイメージします。また、お腹に力を入れると腹筋のトレーニングになってしまい、骨盤底筋が上手く鍛えられないため「**お腹には力を入れず、肛門を締める（尿を我慢する、陰茎を持ち上げる）ように力を入れる**」ことが基本になります。

### 1.腹式呼吸で息を整える、全身の力を抜く

鼻から吸ってお腹を膨らませます。吐く時は細く長くを意識し、口から「ハー」と吐きます。からだ緊張していると骨盤底筋をうまく締めることができません。苦しくない程度に深い呼吸で、からだをリラックスさせましょう。

### 2.仰向けで行う場合（慣れない間は仰向けが一番楽に行えます。）



①足を肩幅に開き、膝を軽く曲げます。  
（腰が反らないようにするためです）

②お尻や内ももに力が入らないように、  
骨盤底筋を締めます。

※息はこらえずに深呼吸を心掛けましょう

力の入れ方ですが、

- ①まずは 瞬発力：1秒締める→5秒休む→1秒締める→5秒休む・・・  
と繰り返します。
- ②慣れてきたら 持久力：5秒締める→10秒休む→5秒締める→10秒休む・・・  
と繰り返します。

何だかよくわからない時は…  
締めるイメージを変えてみる  
一番わかりやすい例のような表現をみましょう

例) 尾骨を恥骨に近づけるように  
亀の首をすくめる、又は縮めるように  
陰嚢を体の中に引き込むように  
ズボンのチャックを上げるように



締める感覚がつかめてきたら、姿勢を変えていきます。仰向けと違って、重力に逆らって骨盤底筋を動かすことになるので、締めやすさや感覚が変わってきます。人によって得意な姿勢が違うため、仰向けで上手いかなくても、立っていればできるといったこともあります。

### 3. 座って行う場合



猫背になっています



背筋は真っすぐにします



反り過ぎています



①椅子に座り、足を肩幅に開き、床に付けます。

②背もたれに背をつけ姿勢を正します。

③仰向けと同様に締める、休めるを繰り返します。

※膝の間にボールやクッションを挟むと、力が入りやすくなることもあります。

### 4. 立って行う場合



猫背になっています



背筋は真っすぐにします



反り過ぎています



①テーブルなどに手をつき、足を肩幅に開きます。

②手に体重をかけ、前を向いて背筋を伸ばします。

③仰向けと同様に締める、休めるを繰り返します。

慣れてきたら移動しながら、TVを観ながら、家事をしながら、歩きながら…など生活の中に組み込んでいきましょう。

1回あたり30～60回、1日3～4回程度の実施が目安です。

寝る前に



移動中に



TVを観ながら



歩きながら



効果が出るまでは  
3カ月程かかると言われています。  
無理なく根気強く続けましょう。

