

我が国では 60 歳以上で約 78%以上の方が排尿に関するトラブルを抱えていると言われています。その原因の一つである骨盤底筋群の筋力低下は、体操により改善出来ます。体操は尿漏れの予防にも繋がります。毎日少しずつ、体操に取り組みましょう。

●●尿漏れ 予防体操●● 臥位～四つ這い～膝立ち

尿漏れ予防体操

痛みのない範囲でゆっくりと無理なく行いましょう

① 骨盤底筋群の引き締め



両膝を立て、肩幅くらいに開きリラックスします。
下腹部に手を乗せ、尿道・膣・肛門を5～10秒引き締めてはリラックスします。
これを5セット程度行います。

ポイント おならや尿を我慢するように引き締めます。

② お尻上げ運動



両膝を立て、肩幅くらいに開きます。
膝から肩まで一直線になるようお尻を持ち上げ5秒キープ。
5セット程度行います。

ポイント 腰を反り過ぎないように、お腹を引き締めながら行います。

③ 四つ這い



四つ這いになり、手も足も肩幅くらいに開きます。
息を吐きながら背中を丸めます。
次に息を吸いながら背中を反らせます。

ポイント ゆっくりとした呼吸と共に行います。

④ 膝立ち



膝を肩幅より少し広めに開きます。
両足は後ろで付けた状態。
息を吐きながらお尻を上げます。
息を吸いながら戻ります。

裏面へ続きます →



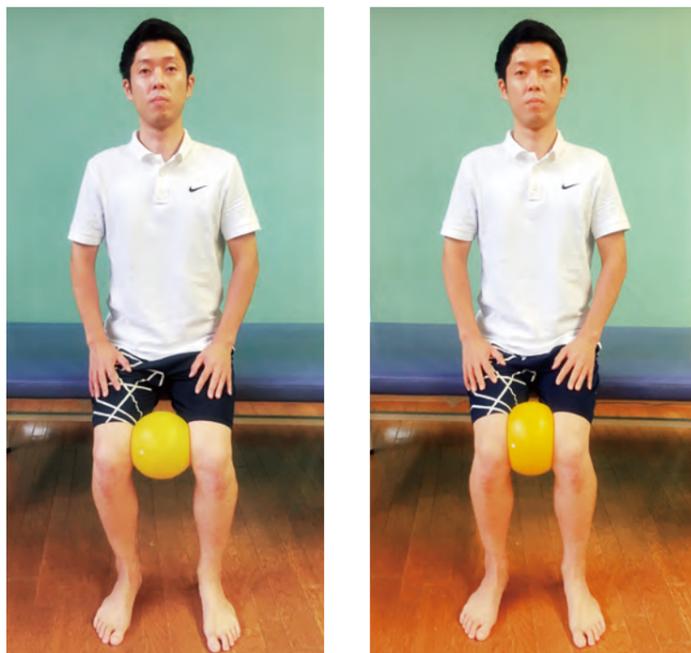
尿漏れ 予防体操

座位・上級編

尿漏れ予防体操

痛みのない範囲でゆっくりと無理なく行いましょう

5 内腿の引き締め



椅子に座り、小さめのボールやバスタオルを丸めたものを膝の間に挟みます。ボールを潰すように膝を閉じます。5～10秒キープ。ゆっくり力を緩めます。10回程度行います。

ポイント 最初はボールの空気を少し抜いた状態から始めます。

6 スクワット



足を肩幅に開きます。背中は真っ直ぐしたまま、息を吸いながら膝を曲げていきます。膝の曲げ方は浅い角度でも構いません。息を吐きながら戻ります。

ポイント お尻を後ろに出しながら、軽く前かがみになります。

上級編



肩幅より少し広めに足を開き、つま先は踵より外側に開いた姿勢から始めます。



全体のポイント

- ゆっくりと呼吸をしながら行います。
- 効果が出るまで3ヶ月以上かかることも多いです。毎日少しずつ行いましょう。

