

骨盤底筋はここ! 意識するだけで違う

骨盤底筋トレーニング動画

監修：金城 真実 先生 (杏林大学医学部 泌尿器科学教室 講師)

骨盤底筋トレーニング動画 [はこちら](#) URL : <https://nyoumore-kokufuku.com/pfmt-movie/>

どこに骨盤底筋群があるか、ご存知ですか？



前方斜め下から見た骨盤底筋



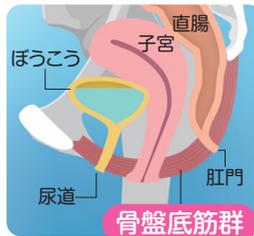
真下から見た骨盤底筋



骨盤底筋群は、尾骨・坐骨・恥骨をつないだ、ハンモックのような形で骨盤底の大きな穴をふさいでいます。

骨盤底筋の役割は？

骨盤底筋の役割の一つは、ぼうこうなどの臓器を下から支えるとともに、尿道や肛門を締めて**排尿・排便をコントロール**することです。骨盤底筋が弱まると、尿や便が漏れやすくなります。



骨盤底筋トレーニングを続けた人の頻尿・尿漏れの回数が減ったり、症状が軽くなったことが多くの研究で報告されています。また、質の高い研究では、正しい骨盤底筋トレーニングを受けた人は、トレーニングを受けなかった人と比べて腹圧性尿失禁で8倍、尿失禁全般では5倍治ったことが報告されています*。

*Dumoulin C, et al. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 10. Art. No.: CD005654.

骨盤底筋トレーニングのポイント

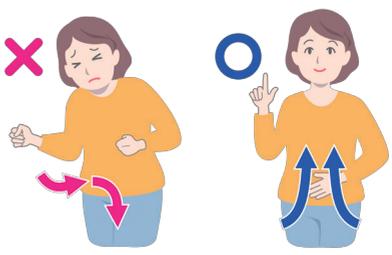


～骨盤底筋トレーニング動画より～



おならを我慢するときのように肛門と膣を締め、肛門と膣のあたりを持ち上げる、さらに押し出すのではなく、引き上げる、体のなかに引き込むような感覚で力を入れてみてください。

金城 先生



速い運動

遅い運動

筋肉の種類によって、締める・緩めるを交互に速く動かす運動と、5～10秒締めたままを保てるのであれば保持し、その倍の時間緩めるというゆっくりの運動の2種類を行うと、より効果的です。



1日最低50～60回になるように行いましょう。一気に言うと筋肉が疲労して効果が上がりにくくなるので、5～10回を1セットとして、ちょこちょこ気がついたときに行いましょう。

1日 50～60回

管理用コード

