

Check 女性の悩み

- お腹に力が入ったときに、尿が漏れる
- 急な尿意で間に合わない
- 頻繁にトイレに行く

\\ いつでもどこでもできる //

骨盤底筋トレーニング

女性の身体の構造に合わせた、正しい鍛え方



監修

山本 恭代 先生

あなん皮フ科泌尿器科クリニック 副院長 (日本排尿機能学会 理事)

骨盤底筋は、 膀胱・子宮・直腸を支え、 尿道を締める「門番」です

役割

1

支える
(ハンモック)

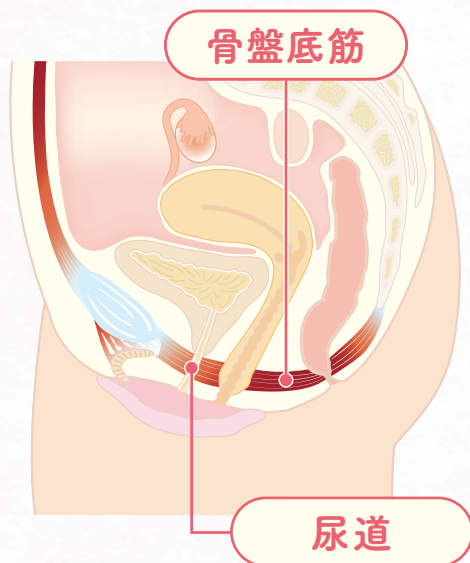
臓器(膀胱・子宮・直腸など)が下がらないように下から支えています。

役割

2

締める(蛇口)

尿道をギュッと締めつけ、尿が漏れないようにコントロールしています。



尿漏れの原因は、

「支える力」と「締めつける力」の低下

女性ホルモンの減少や加齢で「骨盤底筋」が弱まる

1

臓器を支えられず膀胱が不安定に

2

尿道を締める力が弱まり、咳やくしゃみによるお腹の圧力(腹圧)で尿が漏れる

骨盤底筋トレーニングのコツ

腔を締めて、持ち上げるイメージで体の中に引き込むような感覚で力を入れてみましょう。

いつでも、どこでもできます。
日常生活に取り入れましょう！



おしっこを途中で止める感覚
(※ 排尿中には行わないでください)



お尻の穴を締めて、腔をお腹
の中へ引き上げるイメージ

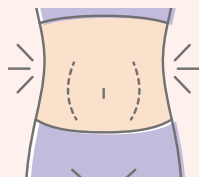


まずは骨盤底筋がうまく動かせるか、
仰向けの姿勢で
確認しましょう



注意

NG



腹筋に力はいれません！

効果的に続けるために



トレーニングの目安

1日50～100回程度。
朝・昼・晩などに分けて行いましょう。



筋肉を動かすコツ

速筋(キュッと締めてパッと緩める)と遅筋(ギュッと5秒キープ)の両方を鍛えましょう。



期間の目安

効果が出るまで通常2～3ヵ月かかります。
あきらめずに続けましょう。



リラックス

お腹や足の力は抜き、深呼吸しながら行います。



お薬について

お薬で治療中の方は骨盤底筋トレーニングと併用することで効果が高まる可能性があります



<管理用>

