



さあ！やってみよう ～骨盤底筋体操～

2019年 12月14日（土）

泌尿器科外来看護師

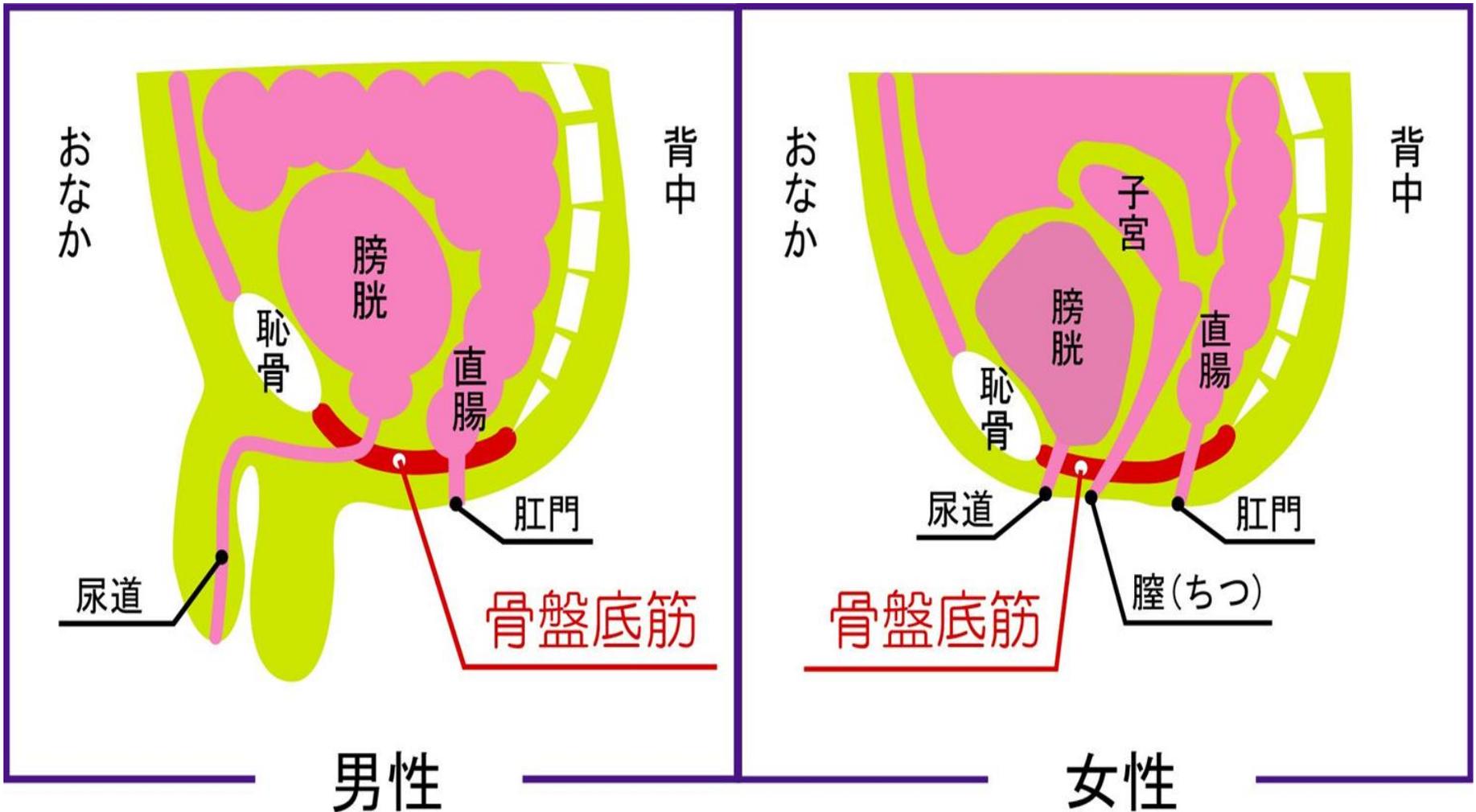
吉田 仁美

骨盤底筋ってなに？

骨盤の底にある筋肉の集まりのこと



内臓や子宮、膀胱などを本来のあるべき位置に収まるように、下から支えている筋肉



内臓などを下から支えている！

骨盤底筋が弱くなると・・・？

内臓や子宮、膀胱などの臓器が下がってくる



骨盤内の臓器の一番下にある
膀胱が押されてしまう



お腹に少しの力がかかってしまうだけで、
膀胱が圧迫され尿もれがおこる

骨盤底筋が弱くなってしまいう原因

- 加齢
- 運動不足
- 妊娠出産
- 筋力低下
- 肥満 など

その他にもボディラインの崩れ、
ポッコリお腹などを
起こす原因にも・・・



骨盤底筋体操とは？

骨盤底筋をきたえることにより、
尿もれを軽くしたり予防することができます

Q 体操って難しいんじゃないの？

A とても簡単です。

どこでもできるので、
合間でやってみましょう

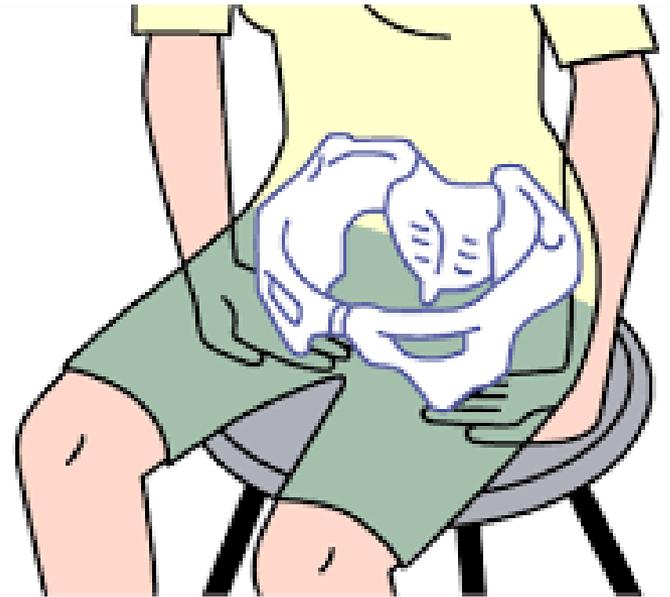


骨盤底筋体操の基本

1、まず骨盤底筋の場所を知ろう！

1. 手のひらを上向きにして
お尻の下にして置く
2. 両手のひらに固い骨が
当たるのを確認

骨と骨の間にある筋肉が
骨盤底筋



実際に確認してみましよう

2、骨盤底筋体操のやり方

座って行う場合

- (1) 身体のを力をぬく
- (2) 脚を肩幅に開く
- (3) 肛門もしくはは膣を
キュッと締める
- (4) 5つ数えたら緩める

背中を伸ばして、お腹が動かないようにするのがコツ！



寝て行う場合

- (1) 足を肩幅に開いてひざを立てます。
- (2) 体の力を抜く
- (3) 肛門もしくは膣を締める
- (4) 5つ数えたら緩める



朝・夜の布団の中でもできます

四つんばいの姿勢でも



立ちながらでも
行えます



3、体操を続けるポイント

体操は10回を1セットと数えます

- 尿もれ予防→1日3セット
- 尿もれ改善→1日5セット

自分にあった無理のない程度でOK

☆慣れてきたら・・・

- テレビを観ながら
- 家事の合間に
- 電車で乗って1駅分体操してみる など

さあ！やってみよう！



日常生活で気を付けるポイント



1、便秘を予防しましょう

- 便秘をすると膀胱が圧迫されて尿もれしやすくなります
- 便意があったら我慢しないでトイレに行きましょう
- 排便の習慣をつけるようにしましょう



2、水分をこまめにとりましょう

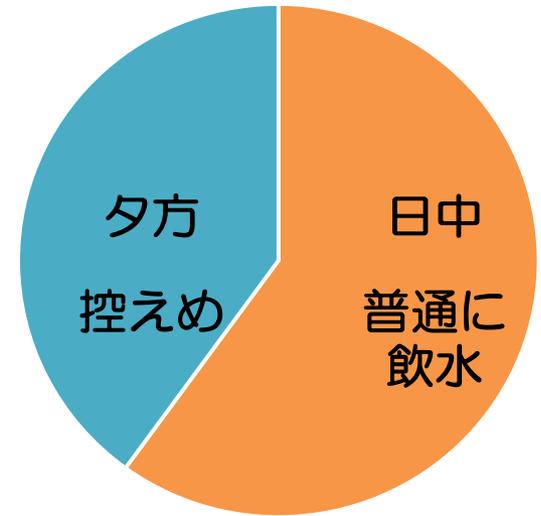
- 尿もれを心配して水分を控えるのは逆効果
- 水分が足りないと、尿が濃くなり膀胱を刺激し、トイレに行きたい感覚（尿意）が強くなります
- 便秘や膀胱炎の原因にもなります



☆水分の取り方にご注意を☆

夜間多尿の人は・・・

多飲であることが多い



- 起床時から夕方までは、いつも通り飲む
- 夕方6時頃～就寝の時間は、飲水を控える
(喉を潤す程度にはOK！)
- 病気によっては飲水量が変わるので医師と相談が必要です

3、適正体重を維持しましょう

お腹に脂肪がつくと、膀胱が圧迫されて
頻尿や尿もれしやすくなります
また肥満は骨盤底筋群のゆるみの原因に
もなります



4、おむつやパットを使用してみましょう

- おむつやパッドは様々な形があります

おむつの種類

テープ型



フラット型



パンツ型



パットの種類

吸収量が異なる製品の種類が豊富

少量タイプ

(50~200cc)

長時間タイプ

(~1000cc)



吸収量

少



多

☆こんな時、使用してみましよう☆

- 夜間のトイレ回数が多い
→ 多く吸水できるもの

転倒のリスクが減少！！



- 外出や旅行の際のトイレが心配
→ 小さいものや、薄いもの

周りに気にせず使用できる！



生活に応じて使い分け可能！

女性医師やスタッフもいますので
気兼ねなく相談してください



1人で悩まず、お気軽に泌尿器科を
受診してみてください

症状と仲良くお付き合いしながら今までと
変わらない日常生活を送りましょう！

お待ちしております

