

骨盤底筋トレーニングとは？

排尿ケアチーム専任作業療法士

ねづか めぐみ
根塚 恵

排泄は、最後まで自立していたいと誰しもが望む事です。1日に何度も行うものであり、いったん問題が生じると日常生活や生活の満足度、社会復帰に大きく影響してきます。

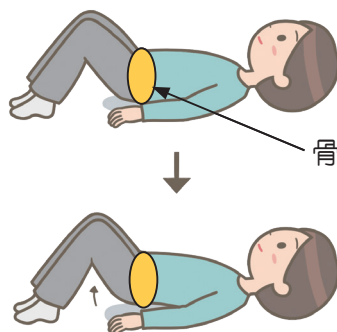
例えば、最近、咳や笑うと尿が漏れると感じ、思いっきり笑えない、外出を控えようと思っている事はありませんか？

骨盤底筋は、骨盤内にある膀胱や子宮、直腸などの臓器を支え、適切な位置に保ったり、尿道や肛門を締めたり緩めたりする重要な役割を担っています。

骨盤底筋が、加齢と共に筋力が低下する、分娩をきっかけに損傷してしまう、更年期によるホルモンバランス低下によって尿道や周辺組織が不安定となるなど骨盤底筋の緩みが腹圧性尿失禁や骨盤臓器脱の原因となっている事があります。

そこで骨盤底筋トレーニングをする事で、尿もれの予防・改善に効果が期待出来ます。

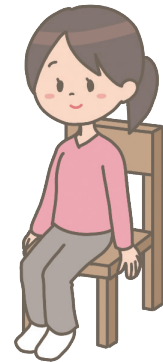
【骨盤底筋トレーニング例】



仰向けのトレーニング



立った状態でのトレーニング



座った状態でのトレーニング

①息を吐きながら骨盤底筋を12～14秒程度引き締めてみましょう。

「おしっこやおならを我慢する」「おしっこを途中で止める」ような感覚で、お腹や足には力を入れずに膣や肛門周囲の筋肉を締め上げるイメージです。

②きつい方は5秒程度から初めてみましょう。

③締めた後は、息を吸いながら骨盤底筋を緩め、46秒～48秒程度、体をリラックスさせましょう。

④「締める」「緩める」を10回程度繰り返して行ってみましょう。

⑤色々な姿勢を試し、やりやすい姿勢で行いましょう。

道具が不要なため、どこでも手軽にできるトレーニング方法です。日常生活の中で少し意識し、家事や仕事の合間のちょっとした時間に取り入れてみましょう。

【富山ろうさい病院 市民公開講座・生活習慣病教室】のお知らせ

場所：富山ろうさい病院 2階採血室待合フロア

《市民公開講座》

日 時 令和5年10月11日(水)
14時00分～14時45分

テーマ 「知って得する！薬の正しい使い方～日ごろの悩み、一緒に解決しましょう～」

講師 薬剤部長 稲村 勝志

《生活習慣病教室》

※2階外来受付にお声掛けください。

日 時 令和5年10月25日(水)
14時00分～15時00分

テーマ 「糖尿病基本編（食事、運動、薬）について」

講師 栄養管理室長 橋本 今日子
薬剤師 能澤 真希子
理学療法士 水野 貴透