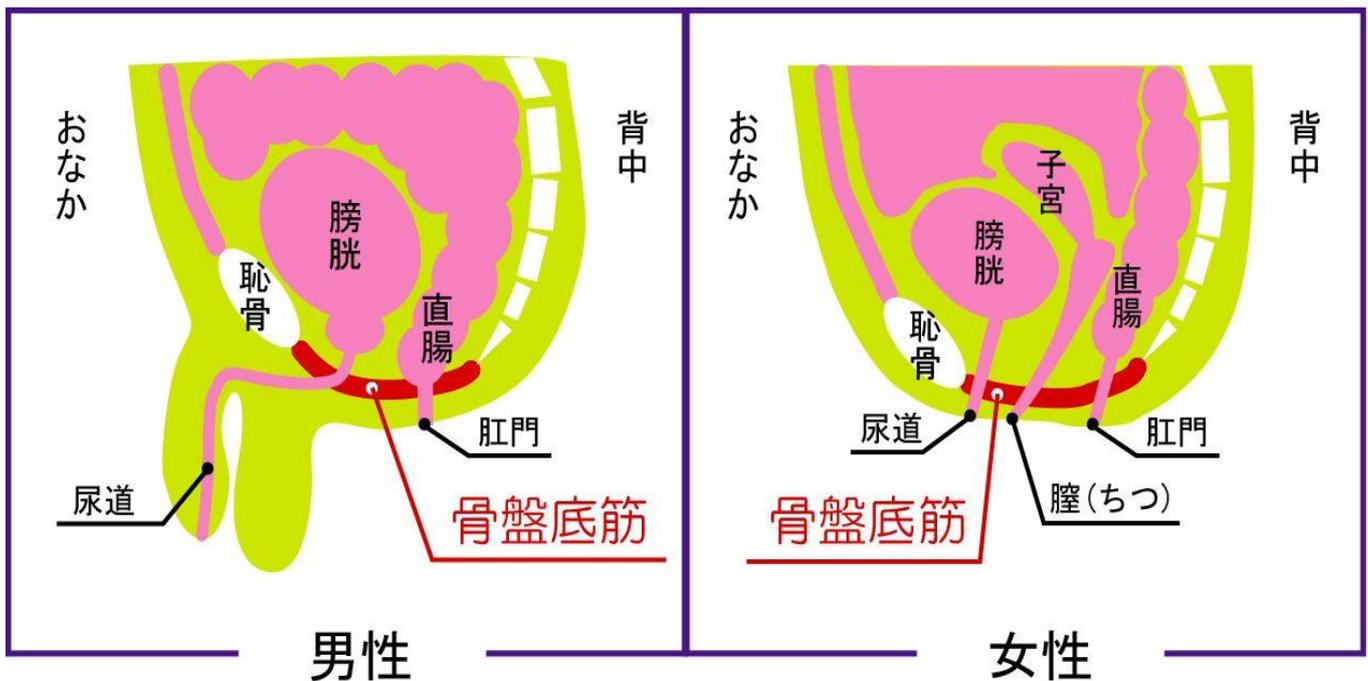


骨盤底筋トレーニング ～頻尿・尿漏れの改善または予防～

川崎胃腸科肛門科病院

☆骨盤底筋の位置を確認してみましょう！



骨盤底筋がどこにあるのかを意識してトレーニングを行うと
より効果が高まります！

☆骨盤底筋を動かし易くするストレッチ

①

椅子に座り腰を真直ぐに伸ばします。
足を肩幅に広げます。
この時、膝も肩幅に広げてください



②

両手を上にあげます。



③

右手を1cm上へ
左手を1cm上へ
右手をもう少し上へ
左手をもう少し上へ



両手を少しづつ上へ動かして肋骨の周りの筋肉を伸ばし
伸びきったら手を下ろします。
これを3回繰り返します。

☆トレーニング 1

①

椅子に浅く腰掛けます。
ストレッチと同じように
足を肩幅に開きます。



②

まずは、力を抜きます。

お尻を閉めます。「1」
膣、尿道を閉めます。「2」

息を吸います。「3,4」
キープします。「5,6」

全身の力を抜きます。「7,8」
この時にゆっくり息を吐きます。



☆トレーニング 2

①

安定した椅子や机に手をつき立った姿勢で行います。
足を肩幅に開きます。



②

まずは、力を抜きます。
お尻を閉めます。「1」
膣、尿道を閉めます。「2」

③

息を吸います。「3,4」
キープします。「5,6」
全身の力を抜きます。「7,8」
この時にゆっくり息を吐きます。

* ご自宅では、これと同じ体操を . . .

- a. 仰向けに横になってやる
- b. 四つん這いになってやる
- c. 壁にもたれて座ってやる

a



b



c



☆トレーニング 3

自然呼吸で

①

トレーニング2と同じように、椅子に浅く腰掛けます。
足を肩幅に開きます。



②

足を開いて「1」
足を閉じて「2」



③

お尻をキュッと閉めます。「3」
お尻を閉めたまま、
かかとを上げます。「4」



*慣れてきたら「3,4」を同時に行いましょう。

☆トレーニング 4

椅子に楽に腰掛けます。
足を肩幅に開きます。

ポイント

大腿部内側の筋肉を意識すると
骨盤底筋を使い易くなります。

①

まずは、力を抜きます。

②

息を吐きながら

膝を付け大腿部内側に、
力を入れます。「1」

キープします。「2, 3」



③

息を吸いながら

力を緩め、ゆっくり戻します。「4, 5, 6」



☆トレーニング 5

ポイント

内臓の重みを骨盤の底で支えているようなイメージで行います。

①

立ち上がります。
足を肩幅より広く開きます。
手は腰か足の付け根に置きます。
膝の力をゆるめ少し曲げます。



②

力をゆるめながら息を吐きます。

膝をゆっくり曲げて行きます。「1, 2」



キープします。「3, 4」



③

力を入れながら息を吸います。

膝を伸ばします。「5, 6, 7, 8」

ポイント

骨盤底筋を寄せて上げて閉めるイメージで行います。



☆トレーニング 6

①

安定した椅子や机に手をつき、
立った姿勢で行います。
少し離れた所で足を開いて立ちます。
軽く膝を曲げてお尻を突き出します。
胸をはり姿勢を意識します。



②

息を吸って力を抜いておきます。「1」

息を吐きながら、お尻に力を入れます。「2」



同時に背中を丸め、視線を下げます。「3,4」
お尻と背中に更にキュッと力を入れキープします。「5,6」

ポイント

骨盤の底をしっかりと閉めるように、
おへそを引き上げるように

③

息を吸いながらお尻、背中中の力を抜いて行きます。「7,8」

力を抜きながら元の姿勢に戻ります。



改善には → 1日5回×5セット
予防には → 1日5回×1セット

お疲れさまでした。
頑張って毎日続けましょう。