

リハビリテーションだより



～尿失禁の改善が期待できるトレーニングについて～

尿失禁とは・・・自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまうことです。

老若男女問わず、多くの方が悩まれる症状です。今回は、尿失禁についてご説明いたします。

●尿失禁は大きく分けると4種類あります

① **腹圧性失禁**：腹圧時（咳、くしゃみ、立ち上がり、重い物を持つ）に漏れる

（原因）中・高年女性、肥満、便秘、骨盤底筋群の筋力低下など



② **切迫性失禁**：尿意を催した途端、我慢ができずに漏れる

（原因）過活動膀胱、脳血管疾患、パーキンソン病など



③ **いつ流性失禁**：膀胱に残った尿が溢れ出て漏れる

（原因）前立腺肥大、糖尿病、直腸・子宮の手術後など



④ **機能性失禁**：排尿・排便に必要な動作（トイレに移動する、衣服を下げるなど）

ができないため漏れる

（原因）認知症、怪我や脳血管疾患の後遺症など



★骨盤底筋群とは骨盤内にある臓器を支えている筋肉の総称です。子宮や膀胱、直腸などの臓器が収まっています。これらの臓器を正しい位置に保ち、尿道や肛門を締めて排泄をコントロールするなど、重要な役割を担っている筋肉です。

骨盤底筋群のトレーニングは①**腹圧性失禁**と②**切迫性失禁**に効果的です。

骨盤底筋群のトレーニング

～骨盤底筋を正しく意識します～



(1) トイレでの排尿時に**途中で尿を止める**ように力を入れ、
途中で尿を止められれば、正しく骨盤底筋を収縮できています。

(2) おならが出るのを止めるようにイメージし、**肛門を締めつけます**。

肛門をすぼめる感覚があれば、正しく骨盤底筋を収縮できています。



実施方法

1
あお向けになり、
両足を肩幅程度に開いて、
両ひざを軽く立てましょう。



2
尿道・肛門・膣をきゅっと
締めたり、緩めたりし、
これを2～3回繰り返します。



3
次は、ゆっくりぎゅうっと締め、
3秒間ほど静止します。
その後、ゆっくり緩めます。
これを2～3回繰り返します。
締める時間を少しずつ
延ばしていきます。



テーブルを
支えにした姿勢で
(家事、仕事の合間に)
足を肩幅に開いて立ち、
手は机の上に乗せて
行います。



椅子に座った姿勢で
(テレビを見ながら)
足を肩幅に開いて
椅子に座り、足の裏の全面
床につけて行います。



骨盤底筋体操の基本の方法

西澤理監修「トイレが近くて困ってませんか？」

(アステラス製薬社より)