

リハビリテーションだより

11月号

～お家で尿漏れ予防体操～



尿失禁ってなに？



自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまう状態です。
40歳以上の女性の4割以上が経験しており、
最近では若年者にも多い症状です。

どんなときにおこる？



重たい物を持つとき



笑ったとき



咳をしたとき



運動しているとき

原因はなに？

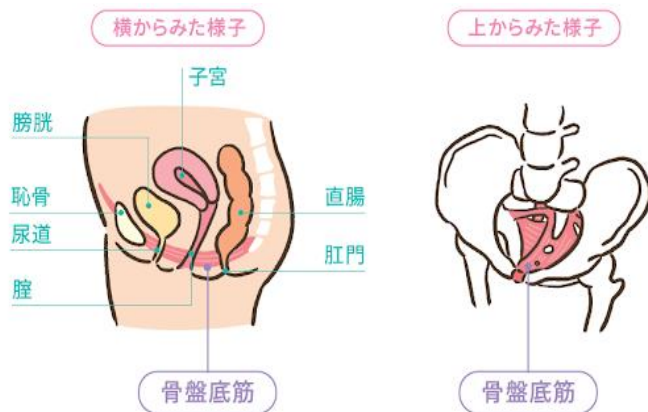


骨盤底筋の筋力低下や傷みが原因となります！

加齢や妊娠や出産などによる骨盤底筋が衰え、
日常的に重いものを持ち上げる動作が多い職業の方や
肥満の方は骨盤底筋に負担がかかりやすくなります。

骨盤底筋ってなに？

骨盤の底部に位置する筋肉の集まりです。
恥骨・尾骨・座骨の間に
ハンモックのように張っており、
収縮することで尿漏れを防ぎます。

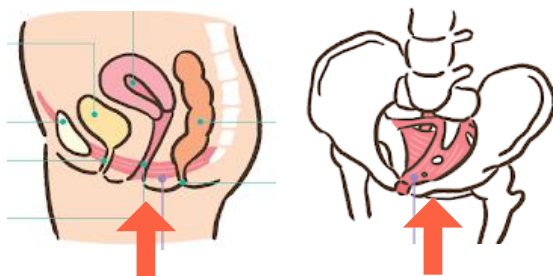


骨盤底筋ってどうやって鍛えるの??



まずはイメージをしましょう！

トイレを我慢するイメージで
“そっと”お尻に力を入れてみてください



Level 1

仰向けに寝て膝を立てます
尿道や肛門を**5～10 秒** しめて
ゆっくり緩めます息を止めないように
気を付けて行いましょう！
お腹とお尻の力は緩めておこないましょう



Level 2

座ってやってみましょう
尿道や肛門を**1～2 秒**
しめてすぐに緩めます



10回を繰り返し行います。1日3セットが目安です



参考文献

日本理学療法士協会 理学療法ガイドブック「尿漏れ対策をして健康寿命をのばそう！」

リハビリテーション科 理学療法士 樋口 絵梨奈