

専門・認定看護師

シリーズ18

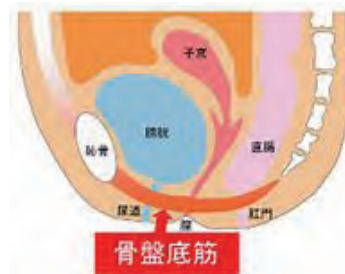
尿漏れ防止体操

2020年 5月 第142号

「骨盤底筋体操」をはじめましょう

骨盤底筋とは？

骨盤の底でハンモックのように膀胱、子宮、直腸などを支える筋肉で、尿道や膣、肛門を締めるなどの役割をしています。特に、女性は出産や加齢により骨盤底筋が緩みやすく、尿漏れを起こしやすくなります。咳やくしゃみ、力を入れた時、笑った時に尿漏れを感じることはありませんか？



骨盤底筋体操

骨盤底筋は、締めたり緩めたりを自分でコントロールできる筋肉で、体操で鍛えることができます。尿漏れを予防するための体操「骨盤底筋体操」をご紹介します。

① 仰向けに寝て、膝を曲げて、両足を肩幅に開きます。
椅子に座った姿勢、立った姿勢でもできます。

② 身体の力を抜いて、膣と肛門をお腹側に引き上げるように締めます。おしっこを我慢するようなイメージです。

③ そのまま5つ数えます(5秒間締める)。このときお腹に力が入らないようにしましょう。

④ ゆっくり緩めます。

「締める→5つ数える→緩める」の運動を1セットとして、1回10セットを目安に1日数回行います。



ポイント

- ・お腹に力を入れず、膣と肛門の動きに意識を集中します。
- ・毎日続けることが大切です。2~3か月で効果を実感できるようになります。
- ・料理や片付け、テレビを見ながら、寝る前など、日常生活に取り入れて習慣化すると長く続けられます。

骨盤底筋体操は、子宮脱などの骨盤臓器脱の予防や、便秘の解消、ウエストラインが引き締まるなど美容にも効果があります。自分のペースで骨盤底筋体操をはじめてみましょう。

(皮膚・排泄ケア認定看護師 宮成 美弥)



看護師ほか医療スタッフの
臨時職員を募集しています。
詳しくはこちら

※掲載内容の詳細は各科外来・各病棟でお尋ねください。

(裏面をご覧ください)