

# 健康通信

～Don't give in COVID-19!!～

発行：社会医療法人 **みゆき会**  
 ライフケアセンター南館  
 南館クリニック  
 【住所】〒990-2461 山形市南館四丁目1番45号  
 【電話】023-647-6030 【FAX】023-646-0566  
 【担当】作業療法士 今田 恭裕(こんた やすひろ)

## 🔦 今月の話題 **タオルを使った運動で尿漏れ予防!**

「くしゃみなど、お腹に力が入ったときに漏れてしまう」ことや「急にトイレに行きたくなり、我慢できずに漏れてしまう」ことはありませんか？

この2つの症状は運動で改善するかもしれません。

今回は尿漏れ改善・予防のための **骨盤底筋の運動** を紹介します。



今月の担当  
 作業療法士 板垣 さゆり

**骨盤底筋の運動**は動きが分かりにくく、出来ているか不安になるかもしれません。今から説明する **筋肉の場所を意識して運動を続ける**ことが大切です。

### 1. 『尿漏れ』はなぜおきるの？

通常は**自分の意志で排尿を調整**することができています(図1)。尿漏れとは、『**自分の意思とは関係なく尿が出てしまう事**』を言います。

その原因として

- 1) 尿を止めておく筋(骨盤底筋)が弱くなる  
 例) くしゃみをすると漏れる
- 2) 膀胱が過敏になり勝手に収縮してしまう  
 例) 急にトイレに行きたくなる
- 3) 神経・薬剤などによるもの  
 などに分けられます。

なかでも1)、2)については

**骨盤底筋の運動で改善する可能性**があります。

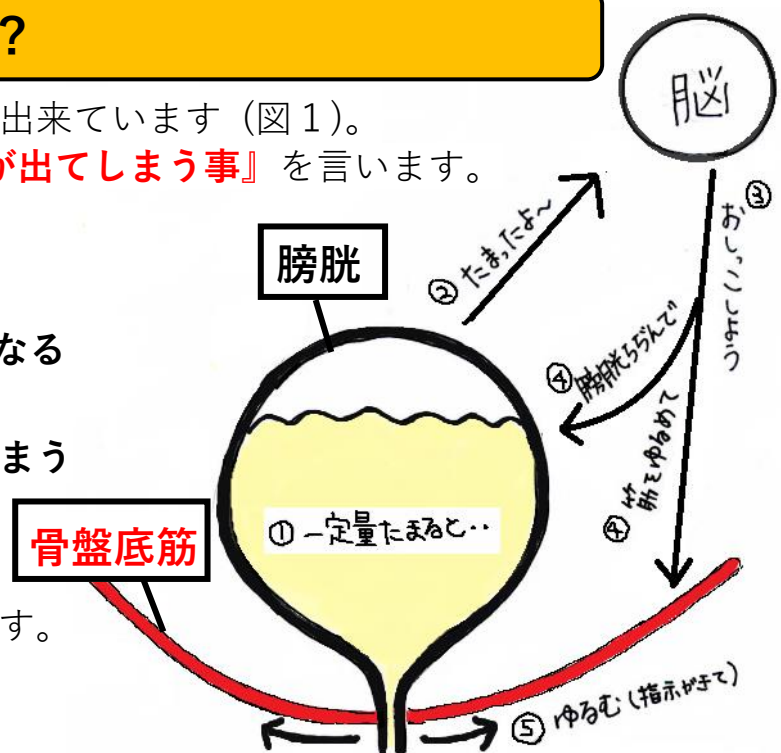
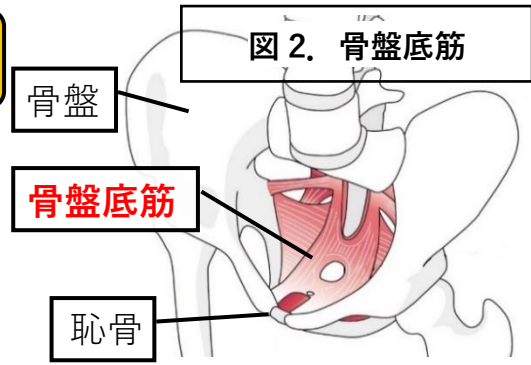


図1. 正常な排尿

## 2. 骨盤底筋の場所を確認しましょう！

**骨盤底筋**は骨盤の底にあり(図2)、ハンモック状になって膀胱などの内臓を下から支えています。  
自転車に乗った時に**座面に当たる所にある筋肉**をイメージすると分かりやすいと思います。



## 3. タオルを使って運動しよう！

《準備する物》丸めたタオル

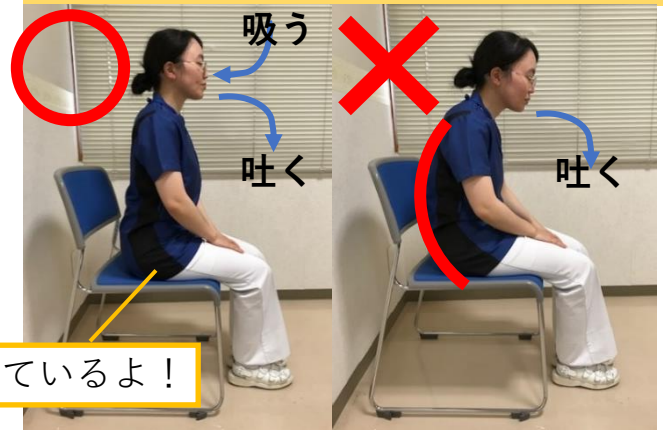
### 《基本姿勢》



タオルが挟まっているよ！

丸めたタオルを椅子の中心に置き、  
**タオルがお尻の中心になるように座ります。**

### ①腹式呼吸 (3~5回)

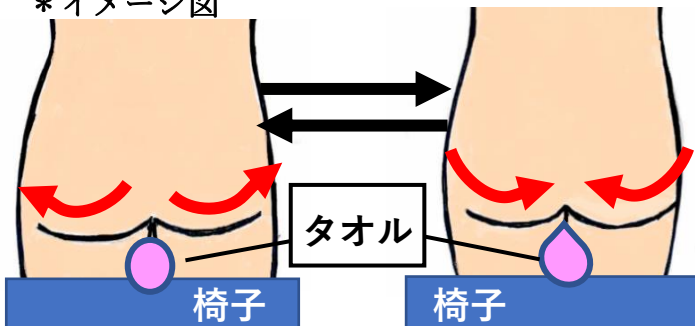


良い姿勢を保ち、息を鼻から吸って口から吐きます。

**\*息を吐く際に背中が丸くならないように注意！**

### ②タオル挟み 10回×3セット

\*イメージ図



腹式呼吸をしながら**骨盤底筋に3秒間力を入れて、6秒かけて力をゆっくり抜きます。**

**\*息を吐くときに力を入れ、吸う時に力を抜きます。**

**\*タオルをお尻で挟み引き上げるように力を入れます。**

### ③アップダウン体操 (5回)



タオルを股に挟んだまま落とさないように立ち上がります。

**\*机を押さず、足の力だけで立ち上がりましょう！**

### ☆リクエスト大募集☆

「こんな体操が知りたい!!」など…

ライフケアセンター南館(023-647-6030)

までご連絡お待ちしております!!

facebook

『みなみだて健康通信』はコチラから無料でダウンロード出来ます！



『南沼原高齢者の健康に役立つ情報』