

笑ったり、くしゃみをしたときに 尿がもれた経験はありませんか? 骨盤底筋体操をすることで、 もれの改善や予防かできます。





4人に1人が1年以内に尿もれの経 験があります(※)

> (※)令和元年度滋賀の医療福祉 に関する県民意識調査結果

骨盤底筋体操のポイント

10回×3セット 継続して 行うこと

- ・骨盤底筋群は弱く、簡単に疲れる筋肉です 疲れた状態で実施すると、他の筋肉が代償して効果が得にくいです
- ・回数にこだわらずに、自分に合った回数で行うこと
- ・できる限り継続して行うこと(3か月以上が理想)

骨盤底筋体操 1

寝て実施する場合



お尻をもちあげ、お尻と膣・尿道を締める。

そのまま5秒間キープして、お尻をおろす。

お腹が動く/お腹が締まる 感覚を意識すること



お尻をしめて、その次に膣・尿 道を締める。

上半身を起こして、そのまま5 秒間キープして、上半身を戻す。



お尻をしめて、その次に膣・尿 道を締める。

息を吸いながら筋肉を上に引き上げるように意識し、そのまま 5秒間キープして、力を抜く

骨盤底筋体操 2



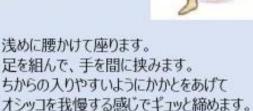
座って実施する場合





浅めに腰かけて足を揃えます。 足を手前に引いて手を挟みます。 ちからの入りやすいようにかかとをあげて オシッコを我慢する形でギュッと締めます。







お問い合わせ先 彦根市高齢福祉推進課 住 所 彦根市八坂町1900番地4

TEL 0749-24-0828 FAX 0749-24-5870