

# 骨盤底筋体操 をしよう！



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すか？  
骨盤底筋体操をすることで、  
もれの改善や予防ができます。



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。



浅めに腰かけて座ります。  
足を組んで、手を間に挟みます。  
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感じ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