

# 外来通信 NO.22 令和3年9月

## お家でできる簡単トレーニング

お家時間を有効に利用しよう

## おしりの筋力トレーニング (骨盤底筋体操)

おしりの筋力が弱ると、便秘異常や尿漏れなどの原因になります。

肛門と尿道を締める運動で症状の改善が期待できます。すぐにできる簡単な運動をご紹介します。

### ☆仰向け編☆

- ①仰向けに寝て、足を肩幅に開き、両膝を軽く曲げて立たせます。
- ②その姿勢のまま5秒程度、  
肛門、尿道の全体を引き上げるような感じで締めてください。
- ③そのあとは体をリラックスさせてください。
- ④『②締める』『③力を抜く』を、1分間のサイクルで繰り返し行いましょう。



※5分(5サイクル)程度から始めて、慣れてきたら  
10分(10サイクル)と増やしていきましょう。

### ☆起立編☆



①～③を、2～3回繰り返します。

- ①尿道・肛門・膣をぎゅっと締め、次にゆるめます。これを2～3回繰り返します。
  - ②次は、ゆっくり、ぎゅっと締め3秒間程静止します。
  - ③そのあと、ゆっくりゆるめます。これを2～3回繰り返します。
- 引き締める回数と時間を少しずつ伸ばしていきましょう。

※1回5分程度から始め、10～20分まで徐々に長くしていきましょう。

基本姿勢でできるようになったら、通勤途中や入浴中、家事などをしながら体操してみるのも効果的です。