

知るとうれしい♪



# リハビリニュース

いつでも  
どこでも  
レッツ  
チャレンジ♪

## 骨盤底筋トレーニング

今回は普段の生活の中で行える「座ったままでできる骨盤底筋トレーニング」をご紹介します。運動は10秒間力を入れて50秒休むことを1セットとして10回行います。大きな動きがないので、骨盤底筋群の収縮が分かりにくいのが難点ですが、コツを覚えればどこでも行えるメリットもあります。はじめは肛門周囲や腹部に触れながら**肛門を締めるように力を入れて筋収縮の感覚を覚えてください。**



リハビリテーション科  
課長  
土屋 恵睦



姿勢よく  
座るのが  
ポイントです！



①リラックスして椅子に深く座ります。お腹に力が入らないように手を当てて、肛門を締めるように力を入れて骨盤底筋群を収縮します。

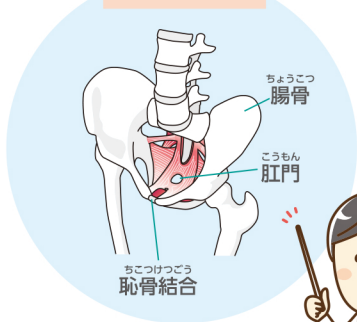


コツを掴めば  
すごく簡単！



②感覚を掴むためにお尻の下に柔らかいクッションやタオルを敷いて行うと筋収縮が分かりやすくなります。

## 骨盤底筋



## 骨盤底筋とは、骨盤内の臓器を支える筋肉の総称です。

この筋肉は、「おしっこを切るとき」や「おならを我慢するとき」に使う筋肉です。これらを強くすることで、尿漏れや直腸脱などの排尿・排便障害の予防や改善ができます。

### 生活上の注意点

1. 骨盤底筋トレーニングは毎日行いましょう。
2. 便秘にならないように気を付けましょう。
3. 重たいものは持たないように気を付けましょう。
4. 喫煙を控えましょう。

お悩みの方は専門医の診察を受けてください。