

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



尿漏れ、便失禁を改善！ 骨盤底筋を鍛えるペットボトル体操！

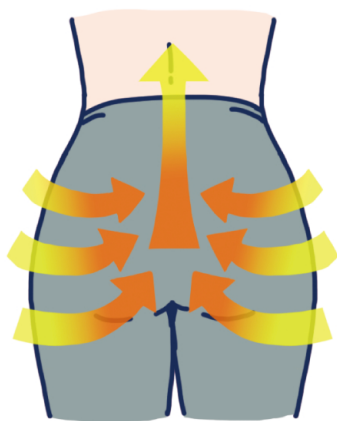
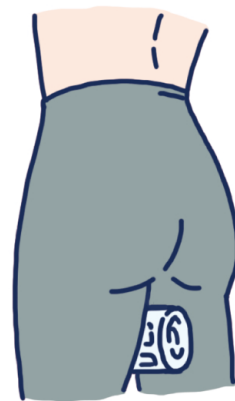
肛門を締める力を高めよう

夏に向かって薄着になる季節ですが、お尻のペットボトル体操はヒップアップにも効果があります。お尻の穴である肛門を締める力が弱くなると、尿漏れや便漏れなどを起こすことがあります。ペットボトルを使って肛門を締める体操を行うことで、肛門括約筋（こうもんかつやくきん）や骨盤底筋を鍛えることができ、尿漏れや便失禁を改善することができます。



ペットボトル体操のやり方

- 1 飲料を飲み終えた500～650mlの空のペットボトルを用意します。ペットボトルは硬めのものを選び、キャップを閉め、つぶしにくくしておきます。
- 2 立った姿勢で、太ももの付け根に近い位置で、両方の太ももの間で空のペットボトル真ん中あたりを挟みます
- 3 肛門と太ももの内側をグッと締めます。ペットボトルを押しつぶすようなイメージで力を入れ、10秒キープします。
- 4 10秒たったら、ゆっくり戻しますが、ペットボトルを落とさない程度に緩めます。
- 5 6回繰り返して1セットとし、1日2回以上行います。



この体操のポイントは、肛門の真ん中を体の中心に向かって引き上げるようなイメージで締め、お尻の筋肉は、お尻から、ももの内側に向かって、しっかりと寄せることです。

肛門を締める体操は慣れてきたら、ペットボトルを使わずに行えますが、正しい筋肉の締め方を身につけて行えば、より効果が高まります。

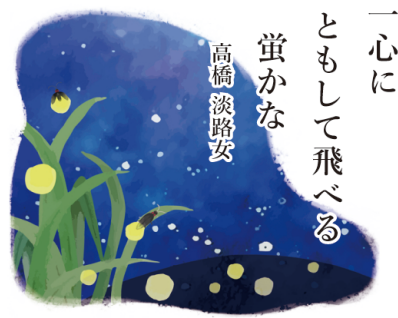
※ 肛門に疾患（痔やポリープ、湿疹など）や器具を装着している方、妊娠中の方は、専門機関に相談してから行ってください。

今年の
雑学
It's a Trivial!

腐草為螢

（くされたるくさほたるとなる）

暦の七十二候で芒種の次候。螢は土の中で蛹になり地上で羽化するため、昔は、草が腐って螢になると信じられていた。2024年は5月10日～14日。



一心に

ともして飛べる

螢かな

高橋 淡路安