

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



CHERRY BLOSSOMS

尿漏れの予防・改善には骨盤底筋体操！ ～肛門を締めて筋力アップ～

加齢などで骨盤底筋の筋力が低下

咳やくしゃみをすると尿が漏れる、排尿した後も数滴漏れるといった経験はありませんか？
自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまうことを尿漏れ（尿失禁）といいます。その原因は様々ですが、男女とも加齢による骨盤底筋の筋力低下は原因の一つです。
そこで、今回は、尿漏れの予防・改善に効果が期待できる骨盤底筋トレーニングをご紹介します。



CANOLA FLOWER

基本の骨盤底筋トレーニング

1. 「遅筋」を鍛える

- 1 あお向けに寝て、足を肩幅に開き、両ひざを立てた状態で体をリラックスさせます。
息を吐きながら骨盤底筋と肛門周りの筋肉を5秒程度締めます。肛門を引き上げるイメージで尿道や膣全体、陰部全体を締めあげていきます。
- 2 その際、お腹や足、腰などに力が入らないように注意しましょう。力むと骨盤底筋が下に押し出される動きになり、逆効果です。

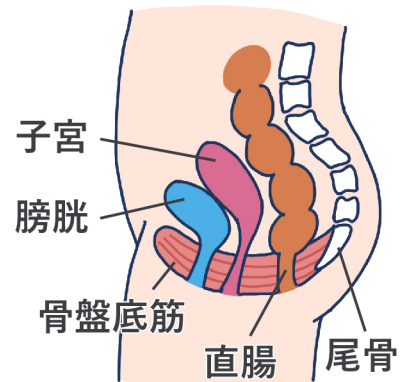


- 3 5秒締め上げたら、息を吸いながらゆるめ、力を抜きます。
- 4 ①～③を10回繰り返します。最初は5秒力を入れるくらいから始めて、少しずつ長くし15秒を目指しましょう。

2. 「速筋」を鍛える

- 1 立っていても、座っていても、寝ていてもできます。
約1秒ごとのテンポで、肛門を締める・ゆるめるを繰り返します。締めるときは、肛門を静かに閉じるイメージで行います。おしり全体が動くのは、力が入り過ぎています。肛門をゆるめる時も意識しましょう。

ヨガには、肛門を閉じる「ムーラ・バンダ」というエクササイズがあります。骨盤底の筋肉を「静かに閉じる」ことを意識し、左右の座骨、恥骨、尾骨を結ぶ骨盤底の筋肉を静かに閉じて、内側に引き上げるイメージです。



今月の
雑学
It's a Trivial!

虹始見

(にじはじめてあらわる)

暦の七十二候で清明の末候。春も終わりに近づき空気が潤ってくると、雨上がりに虹を見ることが出来ます。「初虹」は晩春の季語。2025年は4月15日～4月19日

