

## プログラム8(10)『尿失禁を予防する運動 ～鍛えてゆるまずモレなく安心～』

**生活目標** 尿漏れを予防したい／尿漏れの心配なく外出したい

**目的・効果** 尿漏れの予防／状態を理解して運動を継続できる  
腹圧性尿失禁の主な原因である骨盤底筋群の筋力向上

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
5分	主運動	関節に痛みがある方	仰向け	ボール

### 注意点など

#### 1. 「尿失禁」を予防するには

- くしゃみが出た時や重いものを持った時など、ふいにカんだ時に尿が少し漏れたり、「トイレに行きたい」と思ってから我慢できず漏らしてしまったり等の症状は「骨盤底筋群」や「尿道括約筋」という筋肉が弱くなっている事が原因と考えられる。骨盤底筋群の強化は、下に下がった膀胱を正しい位置に戻す事が目的となる。
- まずは基本的な運動姿勢である仰向けの運動から始め、力の入れ方の感覚をしっかりとつかむ。慣れてきたら「仰向け」から「座って」、「立って」と進め、様々な姿勢で骨盤底筋群を意識して運動できるようにする。

#### 2. 「おしりひきしめ運動」

目的：骨盤底筋群の強化

##### 【方法】

- ① 仰向けに寝て膝を立て、お腹のちからをゆるめる
- ② 尿やおならを我慢する時のように、おしりの穴を5秒間キュツとしめる
- ③ ゆっくり緩める
- ④ 10回繰り返す

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・おなか(腹筋群)に力が入ったり、カんだりしないようにする。
- ・ゆるめる時間を、力を入れる時間の2倍以上とることを心がける。
- 例) 力を入れる時間が5秒なら、ゆるめるのは10秒



プログラム8(10)『尿失禁を予防する運動 ～鍛えてゆるまずモレなく安心～』（続き）

3. 「ボール&おしりアップ運動」

目的：骨盤底筋群の強化

【方法】

- ① 仰向けに寝て膝を立て、膝の間にボールなどを挟む
- ② ボールを挟んだまま「1234」と数えながら、ゆっくりお尻を持ち上げ、3秒間静止する
- ③ 「5678」と数えながらゆっくりお尻を下ろす
- ④ 5～10回繰り返す

※ ポイント・運動のコツ・・・  
・動作はゆっくり行う。



所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
5分	主運動	関節に痛みがある方	椅子座位	椅子 タオル

4. 「タオル吸い上げ運動」

目的：骨盤底筋群の強化

【方法】

- ① タオルを棒状に丸め椅子に置く
- ② 椅子に座り、タオルがおしりから会陰部(股)の中心に位置するよう調整する
- ③ 股関節と膝関節が90°になるようにし、姿勢を正す
- ④ タオルを掴みあげるような感覚でおしりの穴を5秒間しめる
- ⑤ ゆっくりゆるめる
- ⑥ ④⑤を10回繰り返す

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・丸めたタオルは分厚くならないようにする。
- ・タオルは収縮のイメージや意識付けのために使う。
- ・座る姿勢は猫背にならないよう骨盤を起こす。



## プログラム8(10)『尿失禁を予防する運動 ～鍛えてゆるまずモレなく安心～』（続き）

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
5分	主運動	関節に痛みがある方	立位	テーブル

### 5. 「おしり引き締め運動の立位バージョン」

目的：骨盤底筋群の強化

#### 【方法】

- ① 立った状態で、前のテーブルなどに両手をつき肩幅ぐらいに足をひらく
- ② 尿やおならを我慢する時のおしりの穴を5秒間キュッとしめる
- ③ ゆっくりゆるめる
- ④ ②③を10回繰り返す

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・臥位での運動の応用バージョン。
- ・骨盤底筋群を引き上げるイメージを意識しながら行う。
- ・骨盤底筋群トレーニングは毎日50回以上行うことが推奨されている。
- ・一つの運動を何回かにわけて行うか、各運動を組み合わせてもよい。

