

# 運動で尿漏れ対策！ 骨盤底筋体操

## 四つ這いトレーニング



1. 肩幅に手をつき、股関節から膝を床と垂直にします
2. 肛門と睾丸(膣)を頭の方へ引き上げるイメージで息を吐きながら締めていきます
3. 5秒くらいかけてゆっくり息を吐き、吐き切ったら力を抜いてリラックスします

## 座った姿勢で

1. 床につけた足を肩幅に開き、背中をまっすぐに伸ばし、頭を上げて前を見ます
2. 肩の力を抜き、おなかが動かないように、またおなかに力が入らないように気をつけながら、ゆっくりと肛門と膣を締めます

💡 バスや電車に乗っているとき、家でテレビをみているときにも行えます



## ヒップリフト



1. 仰向けで横になり、足の裏を床につけ、肩幅に開いて膝を曲げます
2. 床からおしりを浮かせて膝から鎖骨まで一直線になるようにします
3. 肛門と睾丸・膣を頭の方へ引き上げるイメージで息を吐きながら締めていきます
4. 5秒くらいかけてゆっくり吐き、息を吐き切ったら力を抜いてリラックスします

💡 難しいときは2.を飛ばしてもOK！



## 机にもたれた姿勢で

1. 机のそばに立ち、足を肩幅に開き、手を肩幅に開き机につけます
2. その姿勢で体重を腕にのせ背中はまっすぐ伸ばし、頭を上げて前を見ます
3. 肩とおなかの力を抜いて、肛門と膣を締めます

💡 台所のシンクやテーブルを使っても行えます



# 尿漏れって何だろう？

## 尿漏れとは？

自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまう状態のことを指します。  
医学用語では“尿失禁”と呼ばれ、4つの種類があります。

トイレが近いのは「年を取ったせい」だけではありません。

原因となっている病気を治療すれば、また、すっきりとした排尿に戻る可能性があります。  
あきらめてしまう前に、排尿トラブルの原因を理解し、治療を受けるようにしましょう。



## この四種類があります

### 腹圧性尿失禁 (ふくあつせいにようしっきん)

咳やくしゃみ、運動、重たいものをもったときなど、**腹圧がかかった時に尿漏れが起こる**

### 溢流性尿失禁 (いつりゅうせいにようしっきん)

高齢男性に多い前立腺肥大症や神経の病気などで、尿をうまく排出させることができずに、  
膀胱内に尿が多量に残るようになり、**膀胱からあふれるように漏れてしまうタイプの尿失禁**

### 機能性尿失禁

排尿に関する臓器や機能には問題がないものの、認知症や麻痺などのために**トイレに行くことができずに尿が漏れてしまうこと**

### 切迫性尿失禁

急に強い尿意が生じて我慢できず、**トイレに間に合わず漏れてしまうタイプの尿失禁**

## 「ひとりで悩まないでください」

### 尿失禁の対策について

場面に合わせて  
選んで使おう！



### 改善する可能性があります！

尿失禁のうち切迫性尿失禁と腹圧性尿失禁は  
骨盤底筋を鍛えることで改善する可能性があります  
あります！骨盤底筋体操をやってみましょう

→体操のやり方は裏面をチェック！



三愛会総合病院へのご意見は、ホームページの「お問い合わせフォーム」  
または院内の「お問い合わせボックス」よりお寄せください。

三愛会総合病院 〒341-0003 埼玉県三郷市彦成2-342 048-958-3111

広報誌ブラザイムス ラブ&エナジー vol.1 2025年6月発行 広報委員会作成

