

★ 「とどろき訪看つながる会」の看護師がお伝えする ★
今回のテーマは、

【骨盤底筋体操】

骨盤底筋とは、骨盤の底で膀胱や子宮、直腸などが下がらないように骨盤を支えている筋肉です。

- 骨盤底筋群が弱ってしまう理由としましては、
・ 妊娠出産 ・ 肥満 ・ 加齢 ・ 運動不足 ・ 筋力不足 など

★ 実は、骨盤底筋は腹筋と同じで鍛えることで強くなります！

そこで、骨盤底筋体操をやってみましょう。

※ 体操のポイント

- お通じやおしっこを我慢するような感じで肛門や尿道、膣を縮めます。肩に力が入ったり、息を止めたりしないように注意しましょう。
- ゆっくりと5つ数えるまで、縮めたままに。力を抜くときはゆっくりと。
- 毎日40～100回位行って下さい。続けることで習慣化します。

参照：世田谷区保健センター ホームページ

A) 仰向けの姿勢で

仰向けは体がもっともリラックスしやすい姿勢です。布団の中でも手軽にできます。



B) 四つん這い姿勢で

新聞・雑誌を読みながらでも。



C) 座った姿勢で

いすや乗り物に乗っている時でも。



D) 机にもたれた姿勢で

家事や仕事の合間に。



骨盤底筋を鍛えることでこんなメリットが！

ポッコリお腹の改善・姿勢が良くなる・体が引き締まる
出産後ダメージの回復・腰痛の緩和・尿漏れ予防、など