

骨盤底筋訓練(骨盤底筋体操).....

尿道を締める力を鍛えるための体操です。基本の方法を覚えて、生活の中でこまめに行っていきましょう。

基本の方法

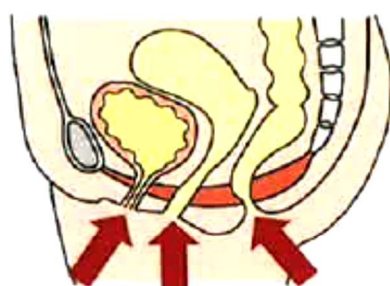
1

あお向けになり、
両足を肩幅程度に開いて、
両ひざを軽く立てましょう。



2

尿道・肛門・膣をきゅっと
締めたり、緩めたりし、
これを2~3回繰り返します。



尿道 膣 肛門

3

次は、ゆっくりぎゅうっと締め、
3秒間ほど静止します。
その後、ゆっくり緩めます。
これを2~3回繰り返します。
締める時間を少しずつ
延ばしていきます。



1回5分間程度から始めて、10~20分まで、
だんだん増やしていきましょう。

生活の中で

ひじ・ひざを
ついた姿勢で
(朝・晩、布団の中)

床にひざをつき、ひじを
クッションの上へのせ
頭を支えて行います。



テーブルを
支えにした姿勢で
(家事、仕事の合間に)

足を肩幅に開いて立ち、
手は机の上に乗せて
行います。



椅子に座った姿勢で
(テレビを見ながら)

足を肩幅に開いて
椅子に座り、足の裏の全面を
床につけて行います。

