

特集 頻尿・尿失禁

健康運動

骨盤底筋を鍛えよう

指導 健康運動指導士



篠原 貴仁さん

菊池内科クリニック(前橋)
群馬大大学院医学系研究科
臨床検査医学

骨盤底筋のトレーニングは、近頃、テレビや雑誌、動画投稿サイトなどで

も取り上げられるようになりました。元々は産後の尿失禁に対して1940年代に米国のケーゲル医師が考案した体操です。

尿失禁は成人女性の約35%に認められ、高齢になるほど増加と言われています。さまざまな症状がありますが、重い物を持ち上げたり、くしゃみをしたたりした際に尿が漏れる

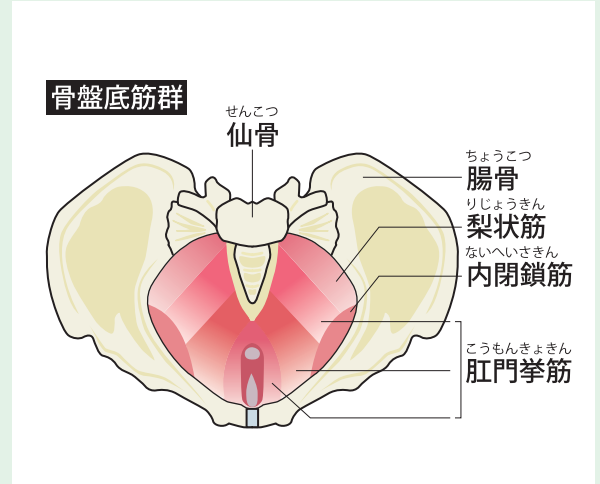
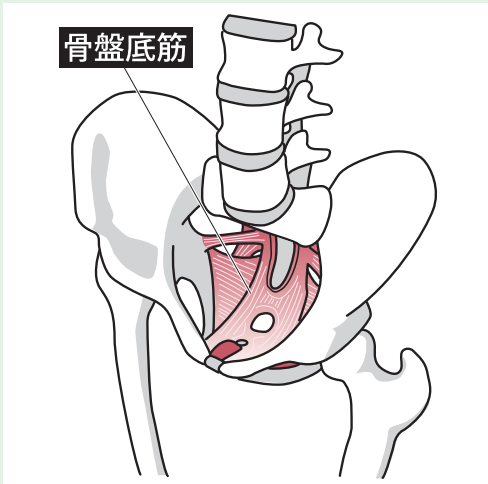
「腹圧性尿失禁」が一般的によくある症状と言われます。

今回は、腹圧性尿失禁に対して有効とされている骨盤底筋トレーニングについて解説します。大事なポイントは二つ。「お尻の穴を締めて」「じっくり気長に」行うことです。

腹圧性尿失禁に有効

骨盤底筋群とは

骨盤底筋は骨盤の底に位置する筋群の総称で、内臓の重みを支え、腹圧を高める働きがあります。筋群は「深会陰横筋」「尿道括約筋」「肛門挙筋」「尾骨筋」からなり、収縮すると骨盤底筋は上へ持ち上がり、緩むと元の位置に戻ります。骨盤底筋群は複数の筋肉が重なり合うことで、強固な骨盤底をつくり上げています。



【骨盤底筋トレーニング】

骨盤底筋を収縮させる運動を紹介します。まずは、自分の骨盤底筋の位置を探してみましょう。確認したら「お尻の穴を締めるように」力を入れ、骨盤底筋を収縮させます。このとき、腹や太ももに力が入りすぎないようにしましょう。

初めは、骨盤底筋を働かせている実感が乏しいかもしれません。骨盤底筋の収縮は直接観察するのが難しく、実際に収縮している感覚を得にくいからです。3~4週間ほどで慣れてくると思います。焦らず「じっくり気長に」継続しましょう。



① 手のひらで尻の下の出っ張り(坐骨)を探す。(前から触れることが大変な人は、横からでもOK)。左右の坐骨の間とお尻の穴の周囲に骨盤底筋があるので触れて確認。



② 骨盤底筋に触れながら「お尻の穴を締めるように」力を入れる。触れている辺りが腹の方に持ち上がる感じを確認。下腹を膨らませたり、太ももに力を入れたりしないように注意。正しく収縮できると骨盤底筋が持ち上がり、下腹部がへこんだ状態になる。

ポイント① 「お尻の穴を締める」イメージで骨盤底筋を収縮させることが難しい人は、次のようなイメージもお勧め。
・排尿を我慢するように
・固い便を肛門で切るように
・膣をしめるように(女性)

ポイント② 骨盤底筋を5秒ほど収縮させたのち、10秒ほど力を抜いてリラックスします。収縮の際に持ち上げた骨盤底筋がリラックスして緩んだ際に元の位置に下りてくる感じがあれば上手にできています。この収縮と弛緩を5回ほど繰り返しみましょう。1日3回を3週間続けてみてください。

YouTube 元氣らいふチャンネル

過去の運動も見られます

