

はじめての 骨盤底筋トレーニング

骨盤底筋トレーニングの方法を、
動画で紹介しています。

以下のwebサイトからアクセスください。

UUI相談室

<https://www.oab-info.com/>

UUI

検索

UUI(切迫性尿失禁)で検索

QRコードでも!



監修 日本大学医学部泌尿器科学系
泌尿器科学分野 主任教授 高橋 悟 先生



2020年1月作成
TOV46J008A

やってみよう、尿もれ対策

はじめての骨盤底筋トレーニング

骨盤の底にある筋肉である「骨盤底筋」をきたえると、
せきやくしゃみなどで尿がもれる「腹圧性尿失禁」の予防や、
軽い尿もれの改善が期待できます。

トレーニングのポイント

- 動きはゆっくりと行う
- おなかには力を入れず、骨盤底筋だけを意識
- 毎日つづける
- 効果がでるまでの目安は2~3週間

動画で
実際の動きを
チェック!!



仰向けでトレーニング

- 1 仰向けに寝て、足は肩幅に開き、両ひざを軽く曲げます。
- 2 10秒間、骨盤底筋を締めます。
- 3 30秒間、力を抜いて休みます。
- 4 2と3を繰り返します。

慣れるまでは、
仰向けの姿勢で…

骨盤底筋の締め方

肛門と尿道付近の筋肉を
意識してください。

肛門:おならをガマンする
ような感覚で締めます。

尿道付近:おしっこを途中
でとめるような感覚で締め
ます。

※感覚がつかみやすい肛門から
はじめ、できるようにになれば
両方の筋肉を意識して締めま
しょう!



椅子に座ってトレーニング

- 1 椅子の背もたれに腰と背中を
あずけ、深く腰かけます。
足を肩幅に開き、肩の力を
抜きましょう。
- 2 10秒間、骨盤底筋を締めます。
- 3 仰向けと同様、30秒間力を抜いて
休み、このサイクルを繰り返します。

腰やおなかに力が入りやすいので、
おなかに手を当てて、腹筋を使って
ないか、確認しましょう。



立った状態でトレーニング

- 1 足を肩幅に開き、腰の高さぐらいの
テーブルに上半身の重みをかけて
両手をつきます。
- 2 10秒間、骨盤底筋を締めます。
- 3 仰向けと同様、30秒間力を抜いて
休み、このサイクルを繰り返します。

おなかに力が入りやすいので、骨盤
底筋以外に力が入らないように注意
します。

