

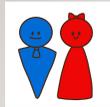
自宅で出来る！骨盤底筋トレーニング 頻尿、尿漏れと骨盤底筋のお話

川崎胃腸科肛門科病院

1日に何回トイレに行きますか？



約 () 回



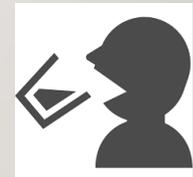
頻尿とは？

- 日中8回、夜間1回以上行く方は「頻尿」と言われています。
- 原因は、多飲による多尿。
- 多くの尿量を貯められなくなる = 膀胱が小さくなる。
- 急に尿意が起こり我慢が出来なくなる為、漏れる前に頻回にトイレへ行く・・・

1日にどのくらい水分摂取していますか？



約 () ml



1日にどのくらい水分摂取したら良いのか？

- 1日約1,200ml～約2,000ml
- ※年齢や活動量によって変わってくる。
- 特に和食の献立は水分含量が高い。
- コーヒー、紅茶、カフェイン類、炭酸飲料、アルコールを控える。
- 大切な事は、適切な正しい量を摂取するという事。



- 煮る 炊く 茹でる 蒸す 洗う・・・
- 日本料理は（ ）の調理法と言われている。
- お豆腐（ ）%が水
- 納豆、白米（ ）%が水



尿漏れについて

- 尿を止める事が出来るか？我慢出来るか？
- “急に尿を出したくなってしまう” “我慢出来ない”
- “したくないのに尿が出てしまう”
- “くしゃみ” “咳”をした時に尿が漏れてしまう など・・・
- 多くの原因は【骨盤底筋群の弱化】にあると言われている。
- 特にくしゃみや咳をした時に漏れてしまう方に効果的!!!!



【尿漏れ】あなたはどのタイプですか？

- ①お腹に力が入ると漏れる(腹圧性尿失禁)
- ②尿意にとっても敏感(切迫性尿失禁)
- くしゃみ、咳などお腹に力が入ると腹圧で膀胱が押されて漏れてしまう。
- 本来は押されても瞬時に尿道が閉まる為、尿漏れが起きる事はない。
- トレーニング効果が最も出やすいタイプ。
- 冷たい水に触れたり、水が流れる音を聞いただけでトイレに行きたくなくなったりしませんか？
- トイレに慌てて駆け込んだものの、間に合わずに漏れてしまう。
- 我慢出来ない程の尿意。
- 一度に大量の尿が出る。





③意思とは関係なく行きたくなる (過活動膀胱)

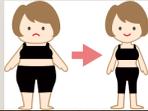
- 急にトイレに行きたくなり、トイレに駆け込むがほんの少ししか出ない。
- または間に合わずに漏れてしまう。
- 昼間、夜間問わず行きたくなる。
- このタイプの方も骨盤底筋のトレーニングは有効。

④水分の取り過ぎ

- 1日2ℓ以上水分を取っている。
- 水を大量に飲む健康法やダイエットをしている。
- まずは水分量を減らすこと。
- 予防目的で骨盤底筋のトレーニングをお勧め。

私は()タイプ

どうしたら良いのか？

- 1番推奨されているのは () 
- 食事療法
- 膀胱訓練 (トイレに行く間隔を延ばしていく) ※
- 環境整備 (手すりの設置、段差の解消)
- 衣服の工夫
- “骨盤底筋のレーニング” 



骨盤底筋を弱くする生活習慣とは？



- 座っている時、背もたれに寄りかかり猫背になっている。
- 良い姿勢を意識して、腰を過剰に反らせている。
- トイレで息む時も、姿勢を良くしている。
- 重い荷物を持つ時、膝を伸ばしてお腹に力を入れている。
- 腹筋トレーニングを頑張っている。



鍛えるとどんな良いことがあるの？

くしゃみや咳で漏れなくなった。

お風呂から出たときの漏れが改善した。

姿勢が良くなり見た目が若返った。

トイレに行く回数が減り楽になった。

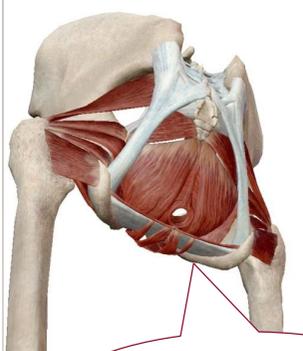
くびれができた。諦めていた中年太りを撃退!!!!!!



骨盤底筋とは？

- その名の通り、骨盤の底にある筋肉です。①
- 複数の筋肉から成り立っています。②
- 子宮、膀胱、内臓などを支える**ハンモック様の筋肉**です。③
- **呼吸**や股関節とも深い関わりがあります。④
- お尻が下がったり、下半身太りにも関係します。
- 実は！！20代から衰え始めているのです！！！！

1



筋肉を下から見ています。

()個の筋肉から成り立っています。



上から見た骨盤底筋

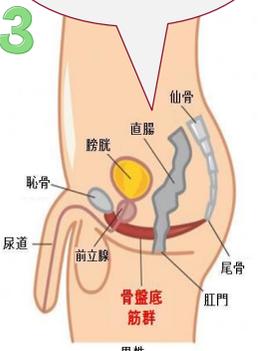
2

骨盤底筋群を構成する筋肉

- ① 恥骨直腸筋 (肛門挙筋の一つ)
- ② 恥骨尾骨筋 (肛門挙筋の一つ)
- ③ 腸骨尾骨筋 (肛門挙筋の一つ)
- ④ 深会陰横筋
- ⑤ 浅会陰横筋
- ⑥ 外肛門括約筋
- ⑦ 外尿道括約筋
- ⑧ 球海綿体筋
- ⑨ 坐骨海綿体筋

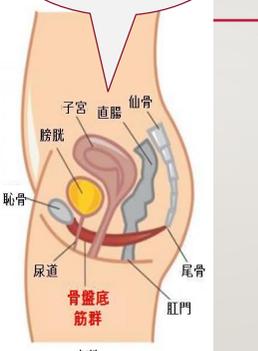
3

もちろん！男性にも存在します。



男性

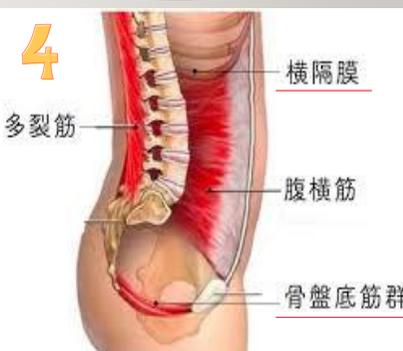
沢山の臓器を支えています。



女性

呼吸と骨盤底筋

4



横隔膜

多裂筋

腹横筋

骨盤底筋群

身体を横から見ています

まずは自分の呼吸を知りましょう



【やり方】 姿勢は自由に構いません

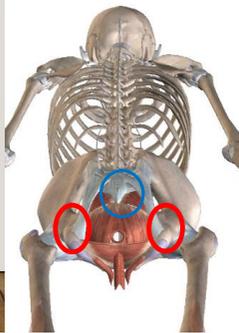
- 胸とお腹に手を添えていつも通りの呼吸を行います
- 息を吸うとき：胸やお腹が膨らみます
- 息を吐くとき：上記とは逆に真ん中に閉じる動き

◎胸とお腹どちらが大きく動いているか感じてみましょう

骨盤底筋を触ってみましょう

【やり方】

- ①尾てい骨 (○)
- ②お尻の硬い骨 (坐骨=ざこつ○) を確認
 - 坐骨の内側の筋肉に触れる
 - 触れた状態でお尻の穴をきゅっと閉める
 - 筋肉が上に引き上がるのを確認出来ればgood



①準備運動 骨盤底筋を動かし易くする

【やり方】座って行います

- 椅子に浅く座り、骨盤に手を添えます
- そのまま背中を丸める(吐)⇔伸ばす(吸)
- 背中と一緒に骨盤も丸める(吐)⇔伸ばす(吸)



(1)背中を丸めながら、息を吐きましょう。

(2)背中を伸ばしながら、息を吸いましょう。



慣れてきたら・・・

(1)息を吐きながら背中丸めて、手を前へ伸ばしましょう。

(2)息を吸いながら背中伸ばして、手を上へ伸ばしましょう。



②初級編 骨盤底筋トレーニング

【やり方】座って行います 足は肩幅

- 坐骨にしっかりと体重をかけて浅く座る
- まずは深呼吸！
- 鼻から大きく息を吸って～口から吐く
- 吐く息で“お尻の穴閉める”

()→()→()→()

②初級編 骨盤底筋トレーニング

鼻から大きく息を吸って

口から吐く時に、お尻の穴を閉め
ましょう。



分かりにくい方は・・・



- タオルを丸めて骨盤底筋に当てる
- 直径3cm 長さ20cm程度
- 恥骨から尾てい骨までの長さが必要
- 注意：痛みがないこと

③初級編 呼吸を意識した骨盤底筋トレーニング

鼻から吸って、肋骨が大きく広がります。

口から吐いて、肋骨閉じながら骨盤底筋を引
き上げましょう。



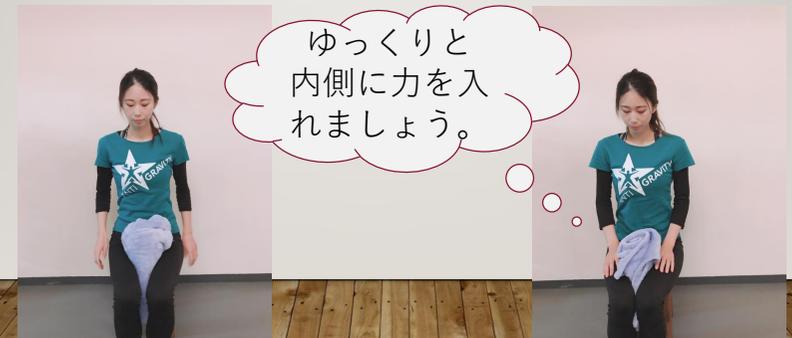
④中級編 骨盤底筋トレーニング

【やり方】座って行います ※バスタオルが必要

- 坐骨にしっかりと体重をかけて浅く座る
- 鼻から大きく息を吸って
- 口から吐く時にタオルを内側へ潰しながら “お尻の穴を閉める”
- 息を吐ききったら力を緩める

④中級編 骨盤底筋トレーニング

鼻から大きく息を吸って
吐きながら、お尻の穴を閉める + タオルを内側に潰しましょう。



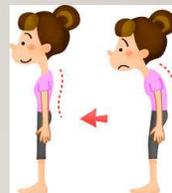
よく見かける間違えたやり方

- 背中、腰が丸くなっている
- お尻の穴を閉めた時、体が上下に動いたり、肩をすくめてる
- バスタオルを使わない時でも膝をぎゅっと閉めている



骨盤底筋を使えていない可能性が高い

() の筋肉ではなく () を閉める！！



⑤上級編 骨盤底筋トレーニング

【やり方】立って行います (座っても可能です)

- 椅子やテーブルなどに掴まり、背中を伸ばして立つ
- 脚は肩幅
- キュッキュッキュッと5回リズムよく閉める→緩める
- グューと3秒間キープ→緩める
- **上記を2~3回繰り返し、1日に3~5セット目標**

⑤上級編 骨盤底筋トレーニング



瞬発力が必要なトレーニング！！
リズムを大切に♪
閉める⇔緩める メリハリを！！



更に出来そうな方は・・・

鼻から大きく息を吸って

吐きながら、お尻の穴を閉める+踵を上げる+タオルを内側へ潰しましょう。



お尻が硬くならないように気をつけましょう。



回数やセット数について

- 初めは5秒間力を入れる程度でgood
- 慣れてきたら10秒間やってみましょう！
- 目安は10秒を30回 10秒×10回を3セットで構いません
- ①～⑤の中で出来る項目から挑戦しましょう
- 効果は3カ月～6ヶ月程度で見られてくる事が多いです



注意点

- “お尻を閉める”ではなく“お尻の穴を閉める”イメージで行います。
- 息を吐く時は、なるべく時間をかけてゆっくり行います。
- 勢いで息を吐くと、骨盤底筋に負担がかかるので気を付けましょう。
- 分かりやすいように【吐く】時に【穴を閉める】で統一しています。

最後に



- 回数やセット数を決めると“やらなきゃ、とストレスになってしまっている方も・・・
- 電車やバスに座っている時、台所に立っている時など“〇〇しながら、本日行ったトレーニングを実施してみましょう！継続は力なり。
- 日々変わっていくご自身の変化を是非楽しんで下さい。

本日はお疲れ様でした😊