



「尿もれ」に不安のある方におススメ！

「外出先で漏れないかな？」など不安を抱く「尿もれ」にお悩みの方はいらっしゃいませんか？
「尿もれ」には、いくつかの症状があります。くしゃみをした時など、力んだ時に尿が漏れてしまったり（腹圧性尿失禁）、トイレまで間に合わずに漏れてしまったり（切迫性尿失禁）する方に、おススメの体操があります。今回は尿もれ予防に効果が期待できる「骨盤底筋の筋力トレーニング」をご紹介します。

《骨盤底筋トレーニング》

- ① 6秒間、**肛門や膣の筋肉をギュッと締め**、
12秒で**ゆっくりゆるめます**
 - ② **できるだけ速く**キュッキュッと強く締めます
- ※ ①を10回、②を10回、それを交互に繰り返します



お腹には力を入らず

肛門や膣の筋肉を意識して行いましょう

仰向け・座位・立位 いろいろな姿勢でトレーニングができます

仰向け

両ひざを軽く曲げて
足を肩幅に開き
身体をリラックスさせます

1. 2. 3. 4. 5. 6...
ギューーーーッ



腰を浮かすとやりやすい

座位

椅子に深く腰をかけ
足を肩幅に開き
リラックスさせます

リラッ〜クス



かかとを上げるとやりやすい

立位

テーブルや壁のそばに立ち
腕と足を肩幅に開き
軽く前かがみになります

キュッキュッキュッ...



慣れてくると
どんな姿勢でも
できるようになります



感覚をつかむまで時間がかかるかもしれませんが、毎日続けてみましょう。