介護予防ミニ講座⑮

『自立支援』にむけて
～トイレで排泄する～

「トイレで排泄する」ことはごく当たり前なことですが、人間の尊厳（その人らしい生活を送る）につながるとても大切でプライベートなことです。今回はいつまでも「トイレで排泄する」ために重要な骨盤底筋群の働きについて紹介します。

骨盤底筋群とは

骨盤底筋群とは文字通り骨盤の下の方で膀胱や尿道、子宮、直腸などのお腹の臓器を支えている筋肉です。他にも姿勢の安定性を高め、排尿・排便や生殖・出産に大きく関わっています。そこで、尿もれ防止のためにこの筋肉の働きを活発にすることが重要になります。

尿もれなどの原因

尿もれなどの原因は加齢による問題だけではなく、病気（薬の副作用、頻尿、前立腺肥大など）や、筋力低下、ホルモンバランスの乱れ、姿勢、出産（会陰切開など）、また自宅のトイレの位置が遠いなど、家の造りも関係しています。

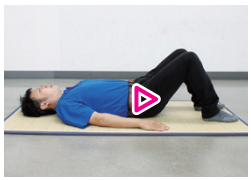
骨盤底筋群を鍛え尿もれを改善しましょう

骨盤底筋群を鍛えることで、尿もれ防止だけではなく、姿勢の改善やウエストの引き締め効果も期待できます。

骨盤底筋群を鍛えるトレーニング

無理なくできる姿勢のトレーニングをお選びください

①仰向けの姿勢で
膝を立てて仰向けになり、手は床につけて伸ばした状態から、お尻を上げてお尻の穴を5～10秒閉める。
20回 1日3～5セット



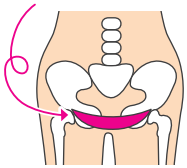
骨盤底筋を意識

②座った姿勢で
椅子に浅めに座り、足は床につけて肩幅に開く。猫背の姿勢から、おへそを突き出して背筋を伸ばし、お尻の穴を5～10秒閉める。
20回 1日3～5セット

骨盤底筋を意識

③四つ這いの姿勢で
四つ這いになり、お尻の穴を5～10秒閉める（腕、背筋はまっすぐに伸ばす）。
20回 1日3～5セット

骨盤底筋を意識


※写真の▽は骨盤の向きを表しています

これから暑い季節になりますが、しっかり水分を摂って、「トイレで気持ちのよい排泄」をしましょう。そのことで気持ちが前向きになり、外出や趣味を楽しむゆとりにつながります。

特に女性の方は若いうちから鍛えておきましょう。このトレーニングは継続することが大切です。

羽水きらめき
宮下 貴文（理学療法士）

羽水きらめき
TEL.0776-32-6000
時間/8:00～17:00（月～金）

バックナンバー
きらめき通信 ミニ講座 検索

参考「人間力回復―地域包括ケア時代の「10の基本ケア」と実践100」大國康夫著
出版：クリエイツかもがわ