

トイレまで我慢できるように なりたい方へ

F

くしゃみが出た時や重たいものを持った時など、力んだ拍子に尿が少しもれてしまう、「トイレに行きたい」と思ったら急に我慢できずもらしてしまうなどの症状は、「骨盤底筋群」という筋肉が弱くなっていることが原因と考えられます。トイレまで我慢できるように、骨盤底筋群を鍛える運動を行いましょう。

D
E
F
G
立てる方

D
E
F
G
立てる方

1 アップダウン体操(5回)

骨盤底筋群を鍛える

- ※空のペットボトルを用意してください
- ※ペットボトルにマジックテープを巻くと、滑らずやりやすくなります



ペットボトルを股に挟む



そのまま、立ち上がる
※できるだけ脚の力で立ち上がるように

2 机に手について行うトレーニング(5回)

骨盤底筋群を鍛える



足を肩幅に開く



全体重を腕に乗せ
机に手をつく



肛門と膣を締め
その後緩める

- ※肛門と膣を締めたまま3秒静止し、その後緩める
- ※背中をまっすぐ伸ばし、前を見る
- ※膣を締める時は、おしっこを止める感覚で行う