

## トイレまで我慢できるように なりたい方へ

# K

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。

### 1 ボール転がし体操(10秒)

骨盤底筋群を鍛える



イスに座って  
脚の裏でボールをコロコロ

※左右前後、円を描くようにボールを転がす  
※柔らかめのボールがおすすめ!

H  
I  
J  
K  
L  
座れる方

H  
I  
J  
K  
L  
座れる方

### 2 座ったままでできる骨盤底訓練(5回)

骨盤底筋群を鍛える



※両方のかかとを上げる

イスに腰掛け脚を肩幅に開く  
肛門と膣を締めてその後緩める

※肛門を締めたままで3秒静止し、その後緩める  
※背中是一直ぐ伸ばし、前を見る  
※膣を締める時は、おしっこを止める感覚で行う