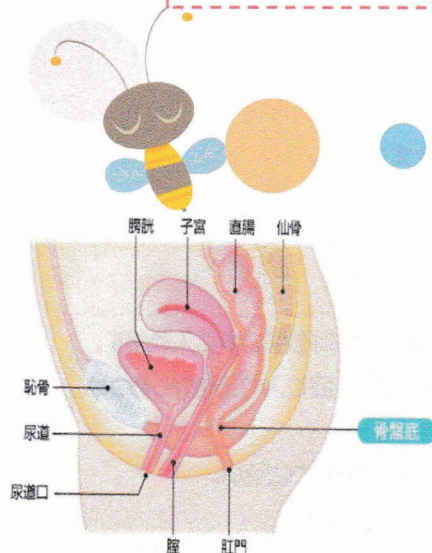


続けよう！骨盤底筋訓練！実施の手引



高橋悟監修「女性の頻尿・尿失禁」より引用

- ★お腹や太ももなどに力を入れないで、
骨盤底だけをそ〜っとしめてお腹の方に引き上げます。
- ★初めは寝た状態で、感覚がつかめたら座っている時
立っている時にも、しめて引き上げましょう。
- ★時間を決めて行くと忘れません。
例えば授乳の時、トイレのタイミング、食事の後など
気がついたら実施しましょう！
- ★咳やくしゃみ、大笑い、立ち上がる時、階段を上る
などの腹圧上昇時、骨盤底をタイミングよく
意識的に収縮させると良いです。
- ★続けることが大事です。

骨盤底筋訓練の回数

- ★1 回につき 6～8 秒間収縮を持続（1 回の収縮のたびに 10 秒のお休み）
10 回を 1 セットとして 3 セット/日行います。
一度に 3 セット行っても、1 セットずつ 3 回に分けても、どちらでもいいです。
- ★収縮が続かない場合は、出来る範囲の持続時間で大丈夫です。
その場合は、収縮した 2 倍の時間をお休みします（2 秒であれば 4 秒）

自己触診の方法

入浴時にやってみてください。左手をお腹に当て、右手の人差し指を膣の中に入れます。
次に骨盤底を収縮してみてください。この時にお腹に力が入らずに、膣に入れた指がしめつけ
られ、吸い込まれるような感じがあれば OK です。
または、肛門～会陰部に軽く指を当てて同じようにギュッと締めてみてください。
肛門が締まって、引き上げられるような感じがすれば正しくできています。