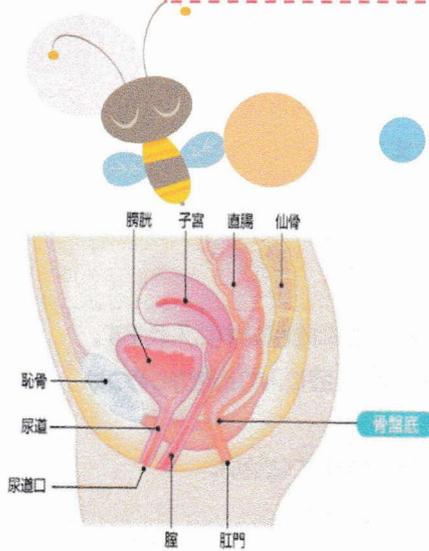


## 続けよう！骨盤底筋訓練！実施の手引



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。
- ★時間を決めて行うと忘れません。  
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、どちらでも良いです。
- ★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。