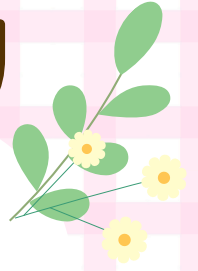


# 骨盤底筋リハビリ のご案内



「ふとした瞬間に下着が濡れる...」

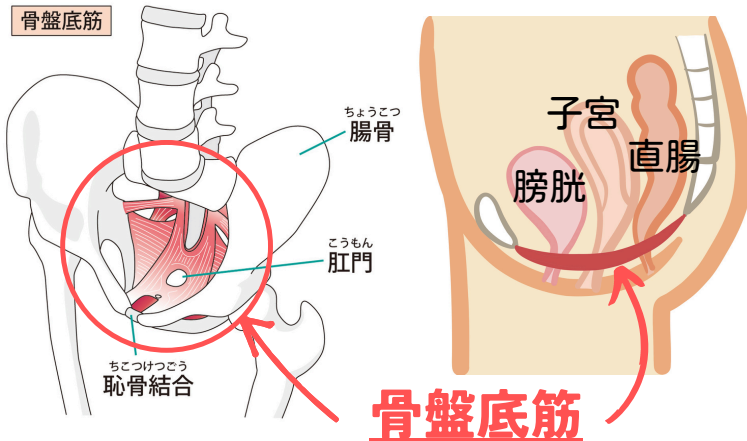
「トイレまで間に合わない...」

これらの症状、**骨盤底筋の筋力低下**が原因かもしれません。

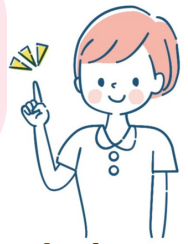
## 骨盤底筋 とは？

骨盤の底にあって膀胱や子宮などをハンモックのように支えている筋肉のことをいいます。

また、排尿・排便をコントロールする役割があります。



- ・妊娠 出産
- ・加齢
- ・運動不足



などによって、**骨盤底筋は弱くなります**

## 骨盤底筋 が弱ると...



重いものを持ちたりくしゃみ等で不意にお腹に力が入ったときに尿が漏れてしまう「**腹圧性尿失禁**」や、弱った骨盤底筋が臓器を支えきれず膣から子宮が飛び出す「**子宮脱**」という病気になってしまうことがあります。

## やってみよう！骨盤底筋体操



**姿勢** 膝を立てて仰向けに寝た状態

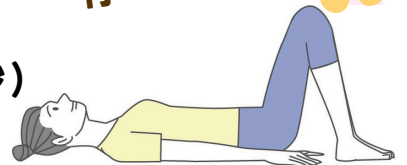
①お尻の穴をぎゅっと締める⇔力を抜く(10回)

②お尻の穴を引き上げるように締め続ける(10秒)

合計で1日に100回が目標です

**方法**

リラックスして  
行いましょう



特定医療法人 財団竹政会

**A セントラル病院**

広島県福山市住吉町 1-26 ☎084-924-4141