

# いつまでも 若々しく魅力的に 歩き続けるために



リハビリテーション室 平井菜穂

## 第6話 骨盤底筋体操

今回は、女性特有の尿もれ改善のための『骨盤底筋体操』です。尿もれは、妊娠、出産、肥満、加齢などが原因と言われ、40歳以降の女性の40～60%の方にみられ、生活の質に大きく影響を与えます。骨盤底筋体操は、尿もれに対し有効であると言われています。ぜひ、この機会に骨盤底筋体操を行ってみましょう。

骨盤底筋は、図1のように骨盤の底(下部)にある筋肉で、下から骨盤内臓器を支え、排尿、排便のコントロールの役割を行っています。単独で働かず横隔膜、多裂筋、腹横筋といったインナーユニット(図2)全体で働きます。このインナーユニットは体幹の回りをコルセット状に包んでいる深層の筋を指し、腹圧を調整し体幹の安定性に関与しています。骨盤底筋体操を行う際、このインナーユニット全体を意識してトレーニングすることが大切です。

### ①骨盤底筋の位置を知りましょう。(図1)

椅子に腰かけ両手のひらを上向きにしてお尻の下に置きます。その際両手のひらに硬い骨(座骨結節)が当たります。その骨と骨の間にある筋肉が骨盤底筋です。そして、尾骨から恥骨にかけてハンモック状の筋肉で骨盤内臓器を支えています。

②座って行う場合は自然に背中を伸ばして、肩の力を抜いてリラックスします。

図1

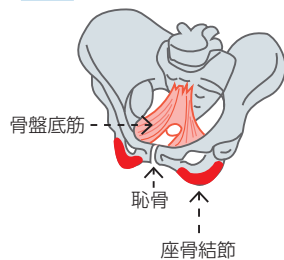
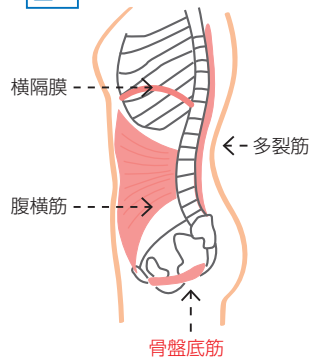


図2



### ③骨盤底筋を意識して『しめる』『ゆるめる』を行います。

～例えばこんなイメージ～

- ◇ 陰部を体の中に引き上げるように行います。
- ◇ 骨盤底筋をスカーフと見立ててスカーフを引き上げるように行います。
- ◇ 尾骨から肛門、膣、尿道としてみた、おへそまでチャックをしめるように行います。

肩やお尻、全身に力が入らないように気を付けましょう。図3のように骨盤底筋の収縮が分かりやすい姿勢から始め、徐々にいろいろな姿勢で行えるようにしてください。

骨盤底筋はインナーユニット全体で働いているため、呼吸は止めず、息を優しく吐きながら行います。同時におへそより少し下に力が入るように行いましょう。その際、逆に息んでいないか、図4の肋骨の下(青の周辺)が硬くなったり凹んだりしないように注意しましょう。また、尿もれ改善には咳やくしゃみ、重い荷物を持つといった負荷がかかる直前に意識的に骨盤底筋をしめることも有効です。そして、ダイエットや利尿作用のあるカフェイン(コーヒーや緑茶など)を減らす、食事に気を付け便秘を改善するといった骨盤底筋に負担を減らす生活習慣の見直しも効果的です。

骨盤底筋は意識しづらく、うまくしめられているか分からない方が多いです。スポーツ医科学センターでは、月2回不定期でグループでの骨盤底筋体操、個別のケアも行っています。お気軽にお問合せください。(TEL: 04-7099-2345)

図3

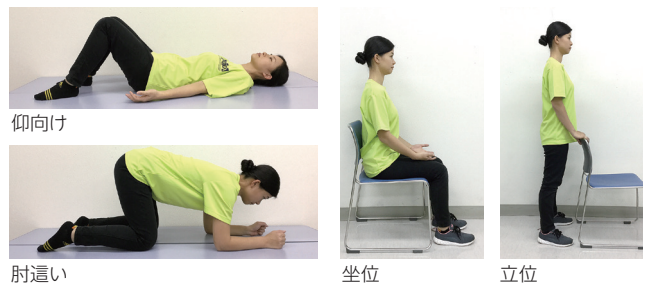
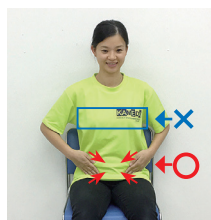


図4



1日 5秒『しめて』10秒『ゆるめる』10回から始めましょう。  
3カ月以上継続しましょう。