



今話題！「骨盤底筋」で健幸美

産後、または年齢を重ねて、
こんな症状はありませんか？

トイレが近くなり
外出を控える
ようになった

咳やくしゃみをした時に
尿もれがある

トイレに
間に合わない
ことがある



走ったり
ジャンプをした時
尿もれがある

実はこの症状、
“骨盤底筋”が弱くなっているからかもしれません

参考：健康長寿ネット「尿漏れ予防」
日本泌尿器科学会「尿が漏れる・尿失禁がある」

骨盤底筋ってどんな筋肉？



骨盤底筋・・・骨盤の底にある筋肉の集まり

内臓や子宮、膀胱などを下から支える役割を担っています。
しかし骨盤底筋が弱くなると、お腹に少し力がかっただけで、
膀胱を圧迫して尿漏れが起こります。

骨盤底筋が弱くなる原因

妊娠・出産

加齢

肥満

参考：健康長寿ネット「尿漏れ予防」
日本泌尿器科学会「尿が漏れる・尿失禁がある」

1日10分でOK! 骨盤底筋のトレーニング

(1) 床に仰向けの場合

リラックスをして
足を肩幅に開きましょう



①骨盤底筋を締める

男性：肛門を締めるイメージ
女性：膣を締めるイメージ

②そのまま力を入れる（5秒）

→力を抜く（4～8秒）

慣れてきたら

…力を入れる（12～14秒）

→力を抜く（4～8秒）

「締める→力を抜く」を“10セット”行います

慣れてきたら、
椅子に座ったままの方法も試してみましょう

(2) 椅子に座る場合

リラックスをして
足を肩幅に開きましょう



※基本の動きは仰向けの場合と同じです

参考：健康長寿ネット「尿漏れ予防」

※症状が改善しない場合には、早めに専門医へ相談しましょう

発行：スマートウェルネスコミュニティ協議会

三井不動産とカーブスジャパンは、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



三井不動産

Curves



SWC協議会
認証

本資料は、スマートウェルネスコミュニティ (SWC) 協議会が認証しています。



通信の説明動画を見ることが出来ます
(会員の方のみ)



公式LINE
登録をお願いします