



## ごあいさつ



こんにちは。快整体院の秋山弘明です。大寒も過ぎ、春のきざしを足もとに感じる頃となりましたが、厳しい寒さが続いていますので、体調には十分気を付けて下さい。

さて、今回は最近多くのメディアにも取り上げられている、骨盤底筋体操をご紹介します。

骨盤底筋とは、骨盤の底で膀胱や子宮、直腸などが下がらないように支えている筋肉群です。骨盤底筋がゆるんで収縮する力が弱まると、尿道や膣が十分に締まらなくなってしまいます。

そのため、咳やくしゃみ、運動などでお腹に力がかかると、尿が漏れてしまうのです。特に女性の場合、骨盤底筋のゆるみが腹圧性尿失禁の原因になる事が多いようです。その他、頻尿、直腸の痛み、前立腺炎、痔核、性交痛、あるいは卵巣痛に似た腰痛等の原因にもなるため、ゆるんだ骨盤底筋をきたえて尿失禁を改善しましょう。

## 骨盤底筋体操

### ・骨盤底筋体操のめやす

- ・骨盤底筋の締まる事を自覚できる方なら、速く締める（5回）・締めたままで3秒～5秒間保つ（5回）を1セットとして、1日10セットがめやすです。
- ・1回に続けてがんばると疲れるので、できるだけこまめに分散して行います。
- ・効果が現れるまで、少なくとも1ヶ月～3ヶ月はかかるのであきらめずに続けましょう。

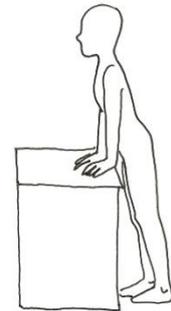
### 1. 仰向けの姿勢で

- ・まず仰向けに寝て、足を肩幅に開きます。
- ・次に、膝を少し立て、体の力を抜き、肛門と膣を締め、締めたままゆっくり「1、2、3…」と5つ数えます。



### 2. 机にもたれた姿勢で

- ・机のそばに立ち、足を肩幅に開きます。
- ・手も肩幅に広げ、机につけます。
- ・その姿勢で、体重を全部腕にのせます。背中をまっすぐに伸ばし、頭を上げて前を見ます。
- ・肩とお腹の力を抜いて、肛門と膣を締めます。



### 3. すわった姿勢で

- ・床につけた足を肩幅に開き、背中をまっすぐに伸ばし、頭を上げて前を見ます。
- ・肩の力を抜き、お腹が動かないように、またお腹に力が入らないように気を付けながら、ゆっくり肛門と膣を締めます。

