

女性の場合、若いうちから尿トラブルに悩まされてしまう事も少なくありません。尿トラブルの原因の一つは骨盤底筋という骨盤の内側にある筋肉が弱ってしまうことです。普段から負担のかからないように気を付けたり、骨盤底筋トレーニングで鍛えたりしてみましょう。食事の工夫などで、肥満の解消をする事も尿トラブル回避に有効です。



(日常生活でできること)

- ①重いものを持ち上げたり、運んだりしないようにしましょう。
- ②排便、排尿時に強くいきまないようにしましょう。
- ③お腹に強い力が入る運動（腹筋・スクワット）は避けましょう。
- ④体を強く締め付ける着衣（ガードル・コルセット）などは避けましょう。

(骨盤底筋トレーニング)

気軽に骨盤底筋を鍛えるカンタンお部屋トレ！



【骨盤揺らし】

- ①仰向けになり、膝を曲げる。
- ②おへそに乗せたビー玉を顔の方に転がすイメージで、骨盤を前傾させ、骨盤底筋を締める。
- ③おへそに乗せたビー玉をお尻の方に転がすイメージで骨盤を後傾させ、骨盤底筋を締める。

【骨盤ほぐし】

- ①正座して、腕をゆったりと胸の前に伸ばし、手を組みます。
- ②お尻を浮かせ、正座を崩すように片方のお尻を床にトンとつけるできれば両膝をつけたまよう。
- ③すぐにお尻を持ち上げ、反対側にトンとつく。リズムカルに繰り返す。お尻がつきにくい側はトントンと2回タッチさせる。

参考：あすか製薬資料

さくら薬局 中央店