



# 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

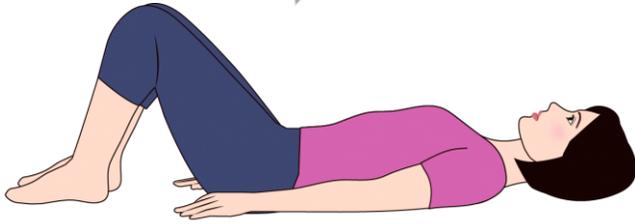
肥満

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