

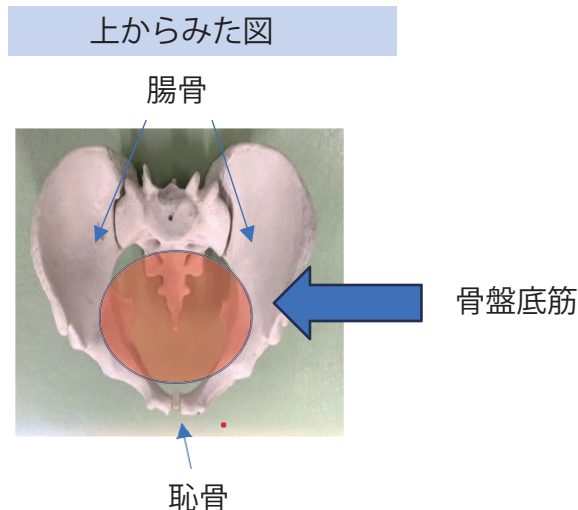
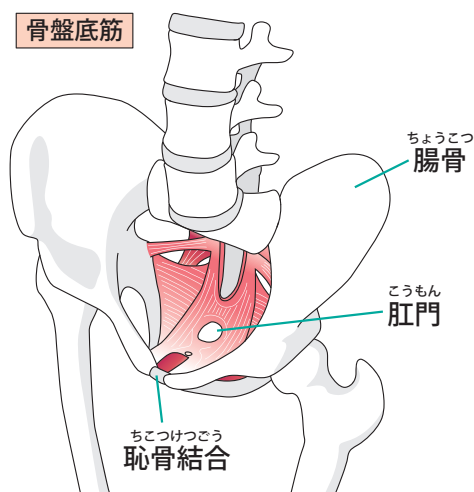


## 自宅でできるお尻まわりのトレーニング

最近トイレが近くて、尿もれしやすくなった、姿勢が悪くなって腰もなんだか痛みがあつて困る、という悩みをもった方々！2022年5月掲載の【ベッド上で介助を楽にするための体操（ヒップリフト：お尻上げ）】で効果的なお尻のトレーニングを取り上げましたが、今回は前回の内容に引き続き、お尻周りの筋肉をトレーニングする「骨盤底筋とそのエクササイズ」について追加でご紹介させていただきます。

### 骨盤底筋とは

骨盤を構成する恥骨・腸骨・坐骨の間で骨盤内臓器（子宮や膀胱、腸など）を支えている小さい筋肉の集まりです。



### 骨盤底筋の筋力が低下するとどうなるか？

#### 1. 尿もれ・頻尿

咳やくしゃみ、重いものを持つ時などに尿もれが起こる。トイレが近くなる。



#### 2. 姿勢が悪くなる

腹圧が保てなくなり、姿勢が悪くなります。そして、腰痛を引き起こしやすくなります。



骨盤底筋を鍛えて尿もれ・頻尿の予防と腹圧を保ちましょう！



## 骨盤底筋のエクササイズ

### やり方

① お尻に手を当てて椅子に座ります。

② 写真1のように背すじを伸ばして座ると手に硬い骨を感じることができると思います。それが「坐骨」です。

写真2のような姿勢では「坐骨」を感じにくい姿勢になりますので注意してください。

③ ②の姿勢で息を軽く吸って、吐きながら「お尻の穴を締めるように力を入れる」または「排尿を我慢するように力を入れる」などイメージしやすい方で1秒～5秒くらい力を入れましょう。その後、力を抜きます。

④ 手でお尻を触っているので、力を入れた時に硬くなる、筋肉が動いていることが実感できると思います。

写真1



背筋を伸ばして座る



写真2



背中が丸くなる



### 時間・頻度

お尻の穴を締める時間は、1～5秒を目標にして5回～10回実施。  
1日3セット～5セット以上を目標にしてください。  
息を止めない様に注意してください。



### ワンポイント

○うまく力が入らないと感じる方は、膝の間にタオルを挟み、挟む力を入れながら行くと骨盤が立ちやすくなります。

○力を入れる際に大切なのは、「お尻の穴を締めるように」「排尿を我慢するように」イメージして実施することです。



お尻の下に手を置けない人は膝の上でもOKです

最後に運動時に痛み・痺れ・つる場合などは、無理に実施せず、  
医師や理学療法士にご相談ください。