



夜間の睡眠取れていますか??

～ 頻尿に対する体操～

夜間にトイレに行きたくなり、睡眠が途切れ途切れになってしまい、悩んでいる方が多いと思います。

良質な睡眠が取れないと**免疫力が落ちたり、倦怠感、病気からの回復を妨げる**可能性があります。

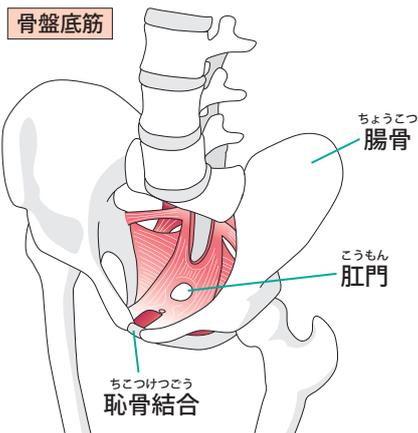
良質な睡眠を取れるよう、**頻尿に対する体操**を紹介したいと思います。



頻尿と骨盤底筋群

ヒトは夜、眠れるように夜間は尿を作る量を抑える為、脳からホルモンが昼の2倍程度増加し、尿量を減らしています。しかし年齢を重ねると、ホルモンの分泌が減少し、夜間の尿量が増える傾向があります。

対処方法としては、夜深く眠れるように、**日中の適度な運動**や、**骨盤底筋群の一つである尿道括約筋**という、**尿の流れを調整する筋肉を鍛える**と良いとされています。



そこで、今回は骨盤底筋群の一つである尿道括約筋の体操を紹介いたします。

骨盤底筋群体操



秘伝忍法の会得方法(やり方)



其の一：**肛門を10秒間ギュッ！！と閉めてキープ**

其の二：**肛門を素早く閉める！緩める！を10回繰り返す**

上記の骨盤底筋軍体操は、
次ページの5つの姿勢で行っていきましょう。→



骨盤底筋軍体操 5つのトレーニング姿勢

下記の5つの姿勢で
出来るだけ毎日5~10セット行うようにしてください。

1 座位



2 机に手を置いた姿勢



3 あお向け、膝曲げ姿勢



4 四つ這い



5 最後に、生活して一番取りやすい姿勢



おわりに

今回頻尿に対する体操をご紹介させていただきました。骨盤底筋群体操の効果はすぐには出ませんので、2~3ヶ月体操を続けてみて下さい。頻尿に対する体操は沢山ありますが、自分に一番合った体操を選択し継続することが大事だと思います。また以前掲載された訪問リハビリコラムvol.38に骨盤底筋群の話もあるので、参考にして頂くとよろしいかと思います。

皆さん、体操を頑張って行き、
良質な睡眠を取れるよう頑張りましょう!!

