



骨盤底筋を鍛えて
元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ 11

女性のための尿もれ予防 骨盤底筋体操編



骨盤底筋体操とは

膀胱の蛇口にあたる「骨盤底筋」を鍛える体操です。継続するとお腹に力がかかってももれにくくなったり、トイレまでの我慢がきくようになります。

基本形

😊 ②と③を1日に3～8セットが目安です。

- ① 仰向けに寝て両膝を軽く
曲げ、足を肩幅に開く。



- ② 短く「ぎゅっ」としめる
尿道や肛門をぎゅっと2秒間ほどしめた
後、ゆるめる。(5回程度繰り返す)

- ③ 長く「ぎゅーっ」としめる
尿道や肛門をぎゅーっと6～8秒間ほどし
めた後、10秒ほどかけてゆっくりゆるめ
る。(5回程度繰り返す)

😊 無理のない範囲で行いましょう。

上手に「ぎゅっ」のコツ

- おならを我慢するように、または便を切るようにしめる。
- 尿道や肛門を吸い上げるイメージでしめる。

応用形

◆基本形に慣れてきたら、別の姿勢でもやってみましょう！

座った体勢



四つんばいの体勢



立った体勢



ポイント

◆「いつ」やるかを決めておくと続けやすい！

【例えば】

電車の中、テレビを見ながら、
台所に立っている間、お風呂の中、寝る前

