

リハビリテーションと尿失禁

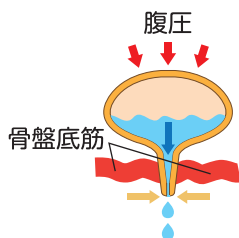
尿失禁は加齢や肥満、出産などの影響で起こりやすくなり、20～60代の女性の6割は尿失禁の経験があり、60代以上の男性の3割は尿失禁に悩んでいると言われています。今回はリハビリテーションと尿失禁についてご紹介いたします。

1 尿失禁の種類について

尿失禁は主に腹圧性尿失禁、切迫性尿失禁の2種類に分けられ、最も一般的で今回ご紹介するのが「腹圧性尿失禁」です。

■「腹圧性尿失禁」とは

くしゃみや重いものを持った時などに入る腹圧に負けて、尿道が開いてしまい、尿が漏れる症状です。



こんなことはありませんか・・・？

腹圧性尿失禁



思いものを持つ、くしゃみ、笑ったときなどに尿がもれる

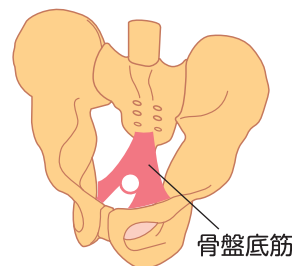
2 骨盤底筋を鍛えよう！

骨盤底筋とは

恥骨と尾骨の間にあるハンモック状の骨格筋で、膀胱、膣、子宮、直腸などの臓器を支え、開閉するという重要な役割を担っている筋肉です。

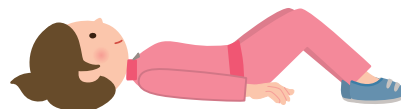
「腹圧性尿失禁」に対して、骨盤底筋のトレーニングを2～3ヶ月継続することにより、尿失禁の改善や予防が期待できると言われています。

※男性はこの骨盤底筋が弱くことで排尿後尿滴下（トイレで排尿し終わった直後に、尿が流れ出てくる現象）が起こりやすくなります。

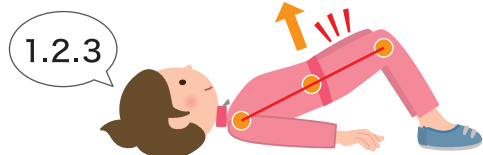


3 骨盤底筋のトレーニング方法

- ① 仰向けに寝た状態になり、足を肩幅に開き、膝を立てる
- ② 息をゆっくり吐き、お尻をキュッと締めながら、腰を持ち上げます。腰を上げたら、そのまま3秒停止してゆっくりと息を吸いながら下ろしていきましょう。（3秒×10セット）



肩・腰・膝が一直線になる高さまで



内ももに力が入るように

骨盤底筋の意識的な収縮は高齢になるほど難しくなります。失禁が気になる方は早めのトレーニング、予防が大切です。