

まず覚えましょう。 体操のやり方

骨盤底筋体操は、4つのどの体勢で行うときでも以下のA・Bの順に続けて行います。

A 短く「ぎゅっ」としめる

膣や尿道を2〜3秒しめる、ゆるめる動作を繰り返します。

B 長く「ぎゅ〜っ」としめる

肛門・尿道を6〜8秒しめた後、10秒かけてゆっくりゆるめる動作を繰り返します。

回数の目安は？

AとBをそれぞれ5回くらいずつ、慣れてきたら、Bの「ぎゅ〜っ」を10回くらいに増やしてみましょう。1日3セットが目安です。

上手に「ぎゅっ」のコツ

おしっこやおならをがまんするときのような気持ちで…



実際にトイレで練習するとわかりやすいですよ。

骨盤底筋をイメージしつつ、肛門と膣を「ぎゅっ」と上にひっぱるようにすぼめる。

こんなところに注意!

“しめているとき”と“ゆるめているとき”のメリハリをつけましょう。しめているときは、息を止めないで呼吸は楽に。からだの余分なところに力を入れないようにしましょう。

骨盤底筋体操



4つの体勢で「ぎゅっ」と「ぎゅ〜っ」と

無理なく毎日続けるコツは、朝目が覚めたとき、電車に乗ったときなど、日常生活の中で無理なく鍛えることです。

座った体勢

椅子に浅く座り手を膝に置き、肩幅に足を開いてA・Bを行う。



立った体勢

足を肩幅に開き、テーブルや椅子の背もたれなどに軽く手を置き、体重を腕にかけ背筋を伸ばしてA・Bを行う。

思いついたらいつでも積極的にいきましょう。



あお向けの体勢

あお向けになり両膝を軽く曲げ、肩幅に足を開きA・Bを行う。

朝起きたときの習慣に。



四つんばいの体勢

足を肩幅に開き、肘を曲げ、背筋を伸ばして四つんばいになりA・Bを行う。

寝る前の習慣に。



・監修/東京都老人総合研究所
社会保険出版社より