

骨盤底筋運動

弱った骨盤底筋を鍛え、筋力をつけることで、臓器が下がるのを防ぎます。また、尿道を引き締める力をつけることができ、腹圧性尿失禁（お腹に力が入った時に漏れてしまう）や切迫性尿失禁（尿意を感じるとトイレまで間に合わずに漏れてしまう）に効果があります。



仰向けの姿勢

- 仰向けの姿勢になり、お通じやおしっこを我慢するような感じで肛門や尿道を締めます。肩に力が入ったり、息を止めたりしないように注意しましょう。
- 締めたまま、ゆっくりと5つ数えます。力を抜く時はゆっくりと。
- 毎日40～100回くらい行ってください。続けることで習慣化します。



椅子に座った姿勢



立った姿勢

※仰向けでできるようになったら、椅子に座った姿勢や立った姿勢等いろいろな姿勢でやってみましょう。