

岩手医科大学
医療
+
いわて医療通信【更年期】
女性更年期
について⑦

更年期をラクに
過ごす対策④b

〈骨盤底筋体操〉

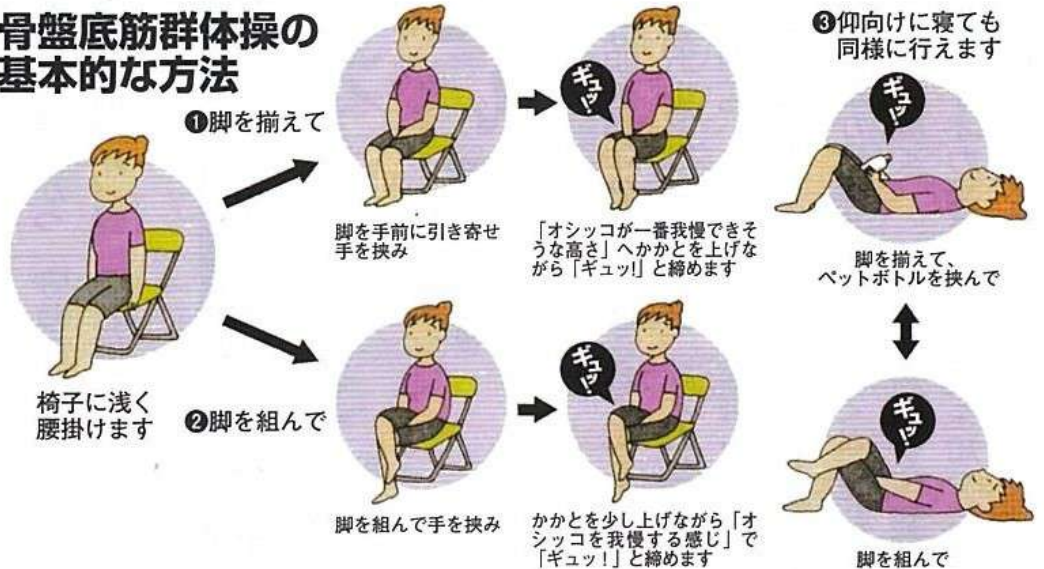
骨盤底筋群とは骨盤の底にある筋肉で膀胱や子宮、直腸などを支える筋肉群です。筋肉は一つではなく、

たくさん筋肉が支え合っていて骨盤内臓を支持しています。女性の場合、男性とは異なり、子宮や膣などが存在するため骨盤底筋群の支えが弱い傾向があります。出産や加齢などにより骨盤底筋群の支えが弱くなる

事や外出の妨げになることも多くあります。原因としてそのほかに肥満や便秘、女性ホルモンの低下などもあげられます。そこで、前回は記載しましたが『骨盤底筋体操』をお勧めします。弱くなった骨盤の底を支える筋肉を鍛える、あるいは機能が低下することを防ぐ運動で、尿道や膣、肛門を締める役割が強化され尿漏れや頻尿がある程度防ぐことが可能です。この体操のともとは1940年代にアメリカの産婦人科医が考案した方法で、ケーゲル体操とも呼ばれています。まず排尿時に

お腹には力を入れないようにして肛門と膣をギュッと締めてみてください。おしっこが止められると思います。その感覚が骨盤底筋群が収縮した状態です。その感覚がわかったらトレーニング開始です。椅子に腰掛けた状態でも、仰向けになっても行えますが、今回椅子に

骨盤底筋群体操の基本的な方法



出典：骨盤底筋体操の基本的な方法医療法人神楽岡泌尿科(院長 渋谷秋彦先生)ホームページより
http://www.kagu-uro.or.jp/women/pmg_0322/