

## 自宅でできる体操

# レッツ！家リハ！

### 第7回 尿失禁予防

排泄はとてもデリケートなものなので、失敗をすると気持ちが落ちこんだり、自信をなくし、閉じこもりの原因になることもあります。

今回ご紹介する体操を行い、尿失禁の予防・改善をしましょう。改善にも効果的なので自信をなくしている方にもすすめてみてください。

ご利用者にお渡しする体操カード（A4 サイズ・PDF）は、月刊デイ 12 月号お役立ちツール DVD に収録しています。

体操カードのサンプルはこちらからダウンロードできます→[サンプルダウンロード](#)

月刊デイお役立ちツールDVD12月号（11月5日発行）のご注文はこちらから→[DAYSHOP](#)

#### 体操を行う際の注意点

- ・痛みのない範囲で行いましょう
- ・体調不良や痛みがある場合は中止し、リハビリ職や医師の判断を仰ぎましょう
- ・体操の回数は10回1セットを目安にし、体力に合わせて増減してください
- ・転倒、転落に注意しましょう

#### 「骨盤周辺の筋力」を高めるための準備ストレッチ

体操の前に、ストレッチをしておきましょう。

## 股関節ストレッチ

回数：左右各5～10回

1. イスに座り、片方の太ももを両手で持ち上げます。
2. 左回り、右回りに各5～10回、回します。
3. 反対の足も同様に行います。



効果：

股関節のストレッチを行うことで、骨盤内の血行を良くし、膀胱(ぼうこう)の機能を整えます。

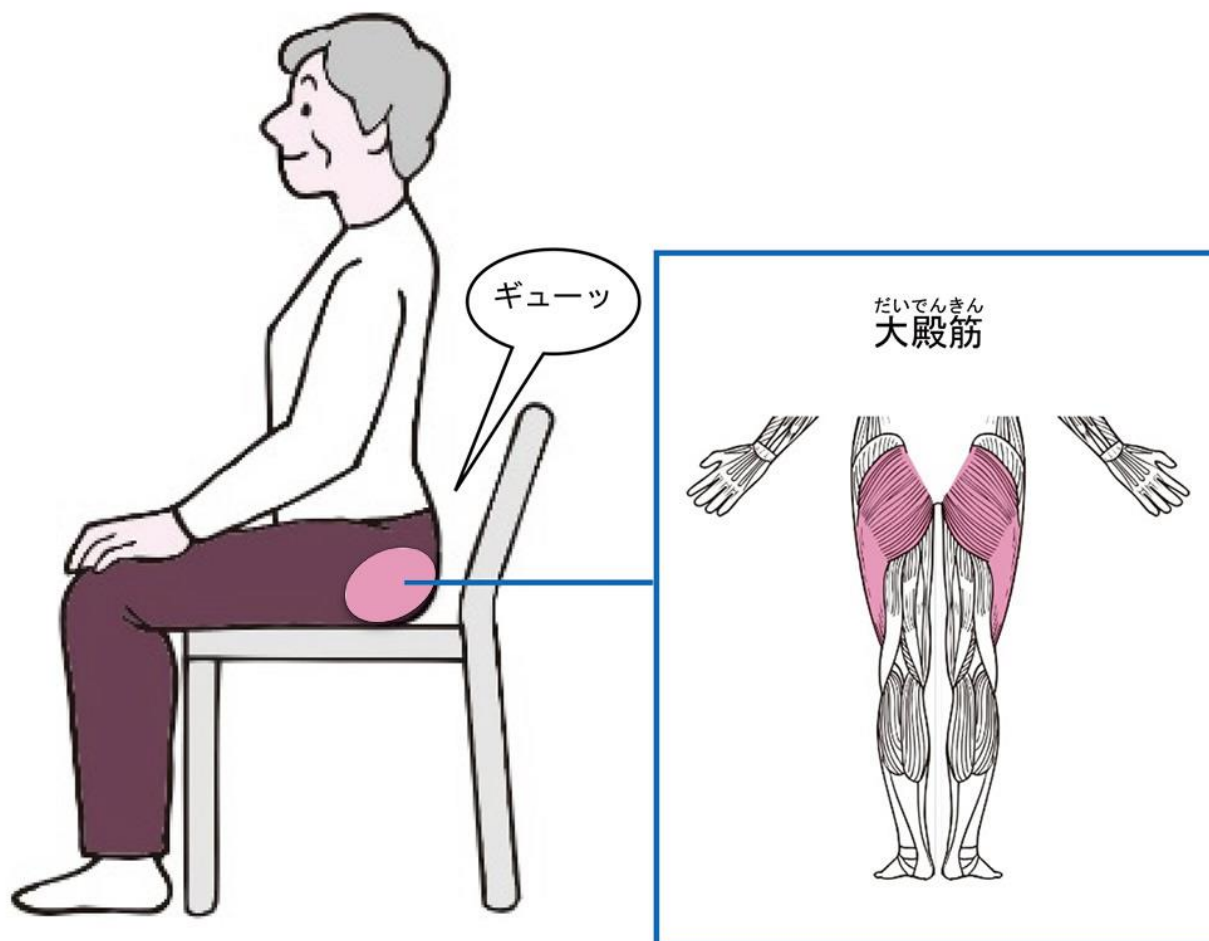
※変形性股関節症の方は無理のない範囲で行いましょう。

**「骨盤周辺の筋力」を高め、尿失禁予防につながる体操**

## 尻すぼめ体操

回数：10回

1. イスに座り、床に足を付けて肩の力を抜きます。
2. お尻の穴をすぼめるように、大殿筋(だいでんきん)に10秒間力を入れ、そのあと力を抜きます。
3. 1～2を10回繰り返します。



効果：

骨盤周辺の筋肉、特にお尻の筋肉を活性化します。

## お尻で行進体操

回数：前後各10回

1. 床に座り、足と背すじを伸ばします。
2. お尻を左右交互に浮かせながら、前へ10回進みます。
3. 後ろへも同様に行います。



ポイント：

腕を大きく振りながら行いましょう。

効果：

骨盤周辺の筋肉を活性化します。骨盤のゆがみを改善し、便秘解消にも効果があります。

お尻で行進体操～上級編～

回数：前後各 10 回

1. 床に座り、足と背すじを伸ばします。
2. お尻を左右交互に浮かせながら、前へ 10 回進みます。
3. 1 回進むごとに、お尻を浮かせたまま同じ方向へ体をひねり、3 秒間保ちます。
4. 後ろへも同様に行います。



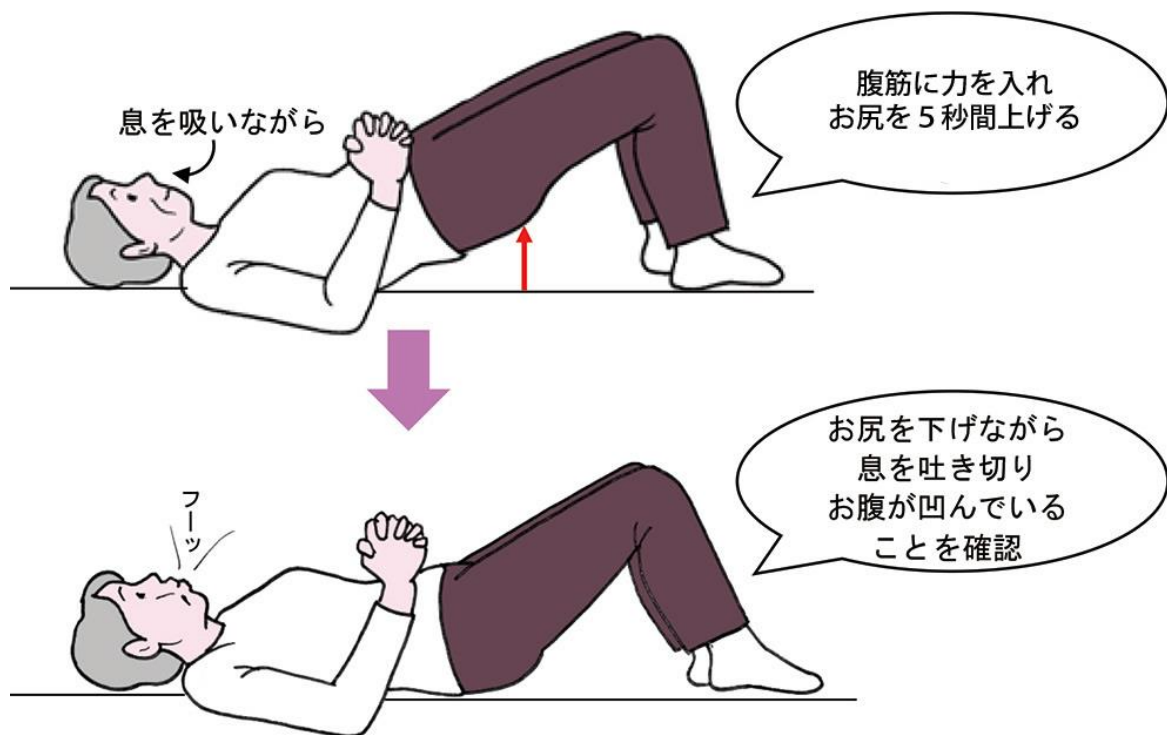
効果：

骨盤周辺の筋肉の耐久性を高めます。

尿を出し切るための腹圧アップ体操

回数： 10回

1. あお向けに寝て両膝を立て、両手をお腹の上にのせます。
2. 息を吸いながら、お尻を5秒間上げます。
3. 息を吐きながら、お尻を下げます。
4. 1～3を繰り返し行います。



効果：

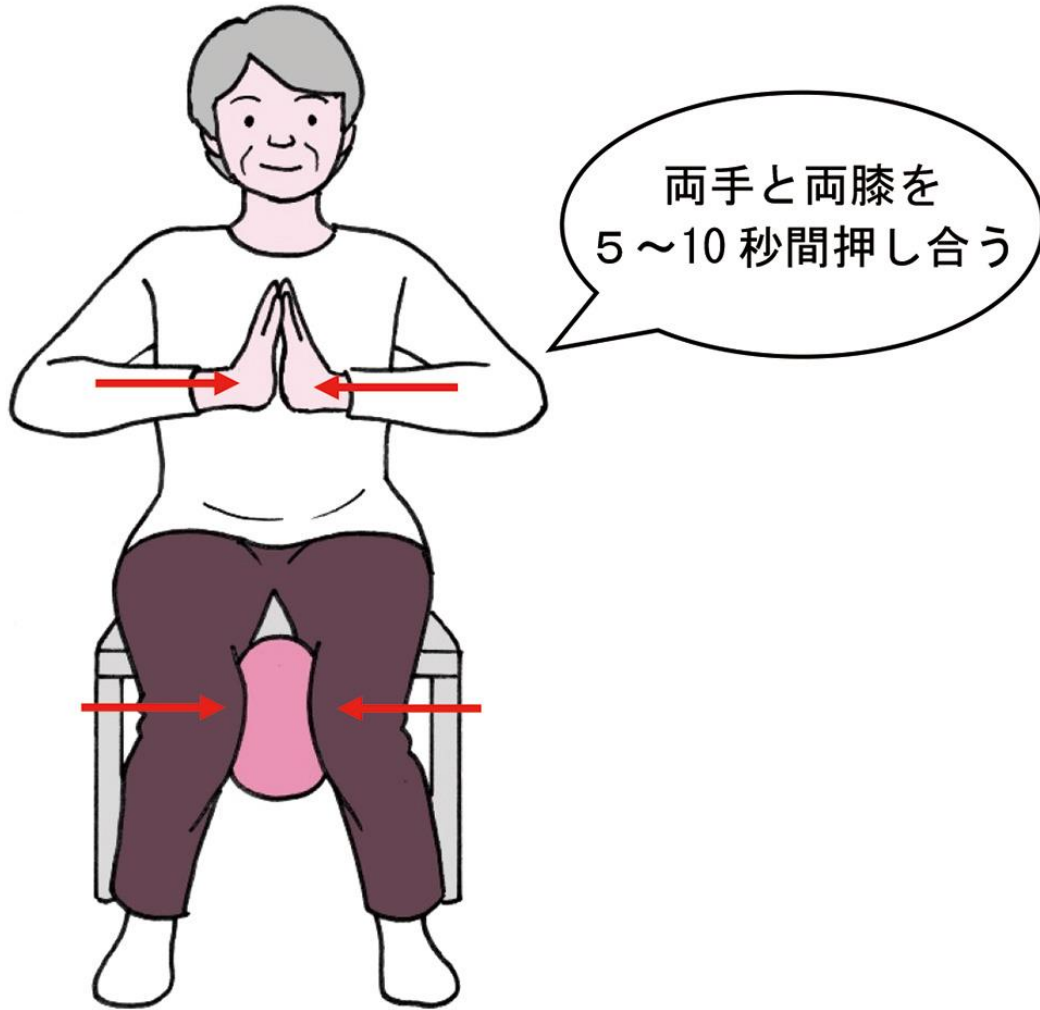
腹圧がかけられるようになると、しっかりと尿を排出することができます。

### ボールで尿失禁予防体操

回数： 10回

☆準備するもの：柔らかいボールやクッション

1. イスに座り、膝の間にボールを挟みます。
2. 両手を胸の前で合わせ、両手、両膝をそれぞれ5～10秒間押し合います。



ポイント：

尿を我慢するときのように、尿道や肛門に力を入れながら行いましょう。

効果：

骨盤周辺の筋肉を活性化します。