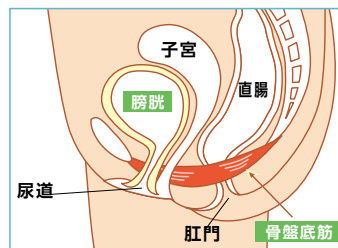


「尿もれ」で快適な生活をあきらめない為に…

尿もれの鍵「骨盤底筋」と「膀胱の筋肉」を鍛える!



特に女性の場合、骨盤底筋のゆるみが腹圧性尿失禁の原因になることが多いようです。緩んだ骨盤底筋を鍛えて、尿失禁の改善を目指しましょう。

また、膀胱の状態が不安定かも…と悩む人は、膀胱訓練を試してみれば、頻尿の改善にも役立ちますよ。

骨盤底筋体操

基本は同じですが、4つの姿勢から一番合ったものを選びましょう。

◎仰向けの姿勢

仰向けに寝て、足を肩幅に開く



◎座った姿勢

床につけた足を肩幅に開き、背中をまっすぐに伸ばし、頭を上げて前を見る



◎ひじやひざをついた姿勢

床にひざをつき、クッションの上にもひざを立てて手にあごをのせる



◎机にもたれた姿勢

机のそばに立ち、足を肩幅に開く



□骨盤底筋体操の方法

- 4つのいずれかの姿勢をとり、体の力を抜く体の力を抜いてリラックスする
- 背筋を伸ばし、足を肩幅に開く
- 肛門を締め、膣・尿道を締める
※おしっこを我慢している時をイメージするとしやすい
- 息を吸いながら、肛門と膣を胃の方に吸い上げるように持ち上げて、5つ数える
※おなかに力が入らないよう、声に出して数を数える
- 5つ数えたら、ゆっくり力を抜く

5回1セットで1日10セット。最低3カ月は続けましょう。家事の合間、テレビを見る時、本や新聞などを読む時、寝る前など、生活に組み込むことで、長く続けられますよ。

北九州総合病院
リハビリ科・
理学療法士
尾上奈穂さん



膀胱訓練

トイレが近いからといって、膀胱に尿が溜まる前に排尿していると、膀胱は縮んで小さくなります。この訓練は、過敏な膀胱が原因の尿もれ・頻尿対策。最低3カ月は続けてみましょう。



□膀胱訓練の方法

- 尿意の波を知る
- 尿意が強まった時に、骨盤底筋体操の要領で肛門と膣を締める
- トイレ以外のことを考えて、気を紛らす
- 骨盤底筋を締めながら（骨盤底筋体操と同じやり方で）腹式呼吸を行い、尿意をコントロール
※5分我慢できるようになったら、次は10分、20分と延ばしていきましょう

トイレを我慢すると膀胱炎になると思っていませんか？膀胱炎になりやすくなるのは、水分を取らずに5～6時間もトイレに行かない場合。日常生活では3～4時間くらいの間隔で尿を出すのが理想的です。膀胱炎などを患っている方は、訓練前に医師に相談を。

野村昌良先生



今ある尿もれと向き合おう

骨盤底筋体操や治療などを続けながらも、今ある尿もれと向き合って快適に過ごすには、尿もれ専用パッドをうまく活用することも必要。「パッドは生理用ではなく、尿もれ用を使いましょう。尿は生理用のものでは吸収しきれず不衛生になりやすく、においも気になります。また、パッドに頼りきりになるのではなく、習い事や旅行などの外出時に、うまく活用することをお勧めします」



排泄ケアに関する情報 ※いずれも無料

【電話】

ウロギネホットライン

受付時間＝10:00～16:00(土日・祝祭日除く)

問＝☎0570-056922

(とらうべ/東京都大田区田園調布本町41-4)

【メール】

ウロギネネット(野村先生による相談受け付け)

メール＝soudan@urogynenet.com

【教室・講座】

福岡市保健福祉局地域包括ケア推進課

「生き生き講座」

専門スタッフ(保健師や運動指導士など)が公民館などで、健康づくり・介護予防をテーマにした講座を、要望に応じて開催しています。

開催日時＝平日10:00～16:00の間で、2時間程度

対象＝10～30人程度の高齢者 場所＝公民館や集会所など

申込方法＝電話で ※詳細は問い合わせを

問＝☎092-645-1088(東区地域保健推進課)

☎092-419-1100(博多区地域保健推進課)

☎092-718-1111(中央区地域保健推進課)

☎092-559-5133(南区地域保健推進課)

☎092-833-4363(城南区地域保健推進課)

☎092-895-7080(西区地域保健推進課)