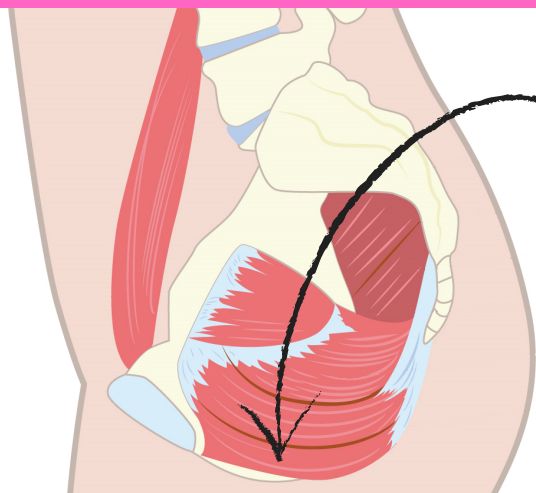




## 骨盤底筋緩んでませんか？



### 骨盤底筋とは

恥骨・坐骨・尾骨の間にある筋肉の総称を「骨盤底筋」といいます。膀胱・子宮・直腸を支え、排せつのコントロールをしています。

骨盤底筋が衰えると、重いものを持ったり、咳やくしゃみをした時にお腹に力を入れることで起こる尿漏れ。トイレまで我慢できずに漏らしてしまう尿漏れ等を起こしてしまう場合があります。

### 骨盤底筋 ダメージチェック

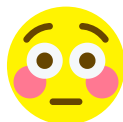
- 1日のうち、座っている時間が長い
- 座っているときに膝が開く
- 姿勢が悪い
- 下腹がポッコリ出ている
- 妊娠や出産をしたことがある
- 尿漏れがある
- 便秘がち
- くしゃみや咳がよく出る
- 運動不足
- 呼吸が浅い（深呼吸がしづらい）

### いくつあてはまりましたか？



0個

素晴らしい！その状態を維持しましょう。



1～5個

今のうちにトレーニングをしておきましょう！



6個以上

骨盤底筋が衰えている恐れがあります。

## かんたん！骨盤底筋トレーニング



おしっこを途中で止めるようにして肛門あたりに力を入れて締めます。

- 3つで力を入れて3つで緩める
  - ぎゅっと力を入れて3秒キープしすぐ緩める
  - ぎゅっぎゅっと連続で速く締める
- 等を10～20回1日3セットを目標に行いましょう。