



令和6年8月27日（火）に開催した「第3回元気からだ塾」には、32名の方が参加されました。

テーマ

知っておきたい女性の体の変化～尿漏れ、転倒予防体操～

体に現れる変化を知り、イキイキと過ごせるように理学療法士から尿漏れ、転倒の予防体操を学びました



講師：医療法人社団 博英会 かねこクリニック
ウェルネスジムKANAH
理学療法士 尾花 千夏 氏



参加者の声

腰からお尻の筋肉の使い方がよくわかりました 60代女性
尿漏れの体操が参考になりました 70代女性
骨盤底筋の運動、詳しい内容が分かり良かった 70代女性
ヨガマットを出したままにして利用します 70代女性



骨盤底筋トレーニングはどれくらいの頻度でやればいい？

尿漏れには骨盤底筋トレーニングが効果的！

今回は実際に講演会で行った骨盤底筋を鍛えるヨガのポーズを1つご紹介します。実際にやってみましょう

セツバンダーサナ（太鼓橋のポーズ）

Point おなかを引き締めたまま

Point 膝を正面に押し出す

Point 顎と胸を近づける



Point 二の腕で床を押す

効果 ①骨盤底筋強化 ②下半身強化 ③姿勢調整

文献によると毎日実施し12～24週で効果が見られるそうです。

また、腹圧性尿失禁の治療としては1日3回を3ヵ月継続が推奨されています。

骨盤底筋体操は地味なトレーニングで効果が表れるまでは3週間から8か月とも言われています。

毎日欠かさず行うことが大切です。さらに筋肉の衰えは加齢とともに進行しますので治っても止めてはいけません。「継続は力なり」ですね。

発行：健康推進課 健康増進係

TEL:0248-25-1115