

排泄トラブルを抱えることでの困りごとベスト3

睡眠に影響する 外出を控える 水分補給を控える



柏の葉訪問リハビリステーション
理学療法士 渡部早織さん

尿失禁予防のPoint ①

尿失禁は原因によって対処法が違ってきます。
自分のタイプを知りましょう。

	特徴	原因	対策
腹圧性尿失禁	咳やくしゃみ、笑ったり立ち上がった時などお腹に力が入った時に漏れる。	骨盤底筋の力が弱い場合が多い。	骨盤底筋訓練がおすすめ
切迫性尿失禁	突然強い尿意が起こり、我慢しきれない。	主な原因は過活動膀胱。膀胱炎などで起こる場合もある。	薬によるコントロール、膀胱訓練、骨盤底筋訓練
溢流性尿失禁	尿が出るまでに時間がかかる。残尿感がある。	男性は前立腺肥大、女性は骨盤臓器脱などにより尿道が閉塞されている可能性がある。	尿道閉塞部の治療

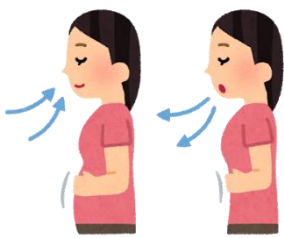
※他に腹圧性、切迫性混合性尿失禁などのタイプもあります。

尿失禁予防のPoint ②

尿失禁予防トレーニングをしてみよう

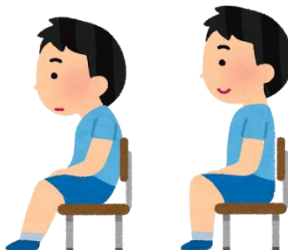
体幹トレーニングにも有効だよ

①腹式呼吸



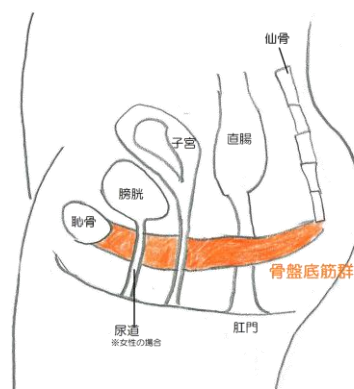
吸う動作で横隔膜が下に動くと、同時に骨盤底筋も下に動きます。

②姿勢を見直す



骨盤を立てて姿勢をよくすることで、体幹筋が使われ、尿失禁予防になります。

③骨盤底筋訓練



骨盤底筋を動かすために、肛門周辺の筋肉を締めたり緩める。お尻の筋肉を締めるのではなく、その内側を締めるイメージ。

- 1) 短く「キュッ」と収縮させる
- 2) 骨盤底筋がこれ以上収縮しないぐらい「グューッ！」っと5秒くらい締める。

「朝起きてすぐ」「歯磨きしながら」など日常生活にトレーニングを入れ込んで決めて毎日続けよう！！