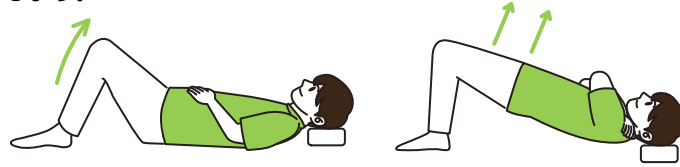


01

お尻上げ運動

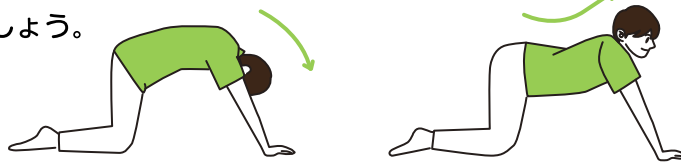
- 1 仰向けになり、足の裏を床につけ、肩幅に開いて膝を曲げます。
- 2 膝から肩まで一直線になるようにお尻を持ち上げ、息を吸いながら5秒間維持します。ゆっくりと5回繰り返しましょう。
※腰を反り過ぎないように行いましょう。



02

四つ這い運動

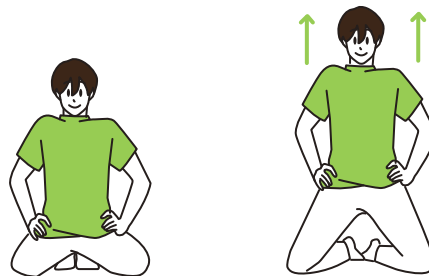
- 1 四つ這いになり、手と足を肩幅に開きます。
- 2 息を吐きながら全身の力を抜きつつ背中を丸めます。
- 3 次に息を吸いながら背中を反らせます。
- 4 ゆっくりと5回繰り返しましょう。



03

膝立ち運動

- 1 両膝を肩幅より少し広めに開きます。(両足は後ろで付けた状態)
- 2 息を吐きながらお尻を上げます。
- 3 息を吸いながら戻します。
- 4 ゆっくりと5回繰り返しましょう



尿漏れ予防体操

尿漏れ原因のひとつとして、骨盤底筋の筋力低下が挙げられます。骨盤底筋は骨盤の底にあり、ハンモックのように骨盤や内蔵を支えている筋肉です。この体操は、便秘解消や姿勢改善にも効果が期待できます。毎日少しずつ取り組みましょう

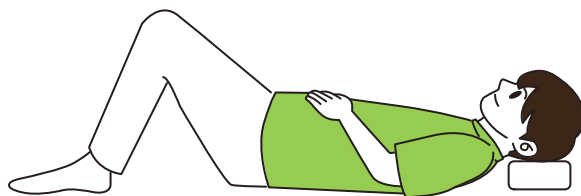
Point!

- ★全ての運動において、肛門と膣（睾丸）を締めるように意識しましょう。
- ★体操の間は息を止めず、ゆっくりと呼吸しながら行いましょう。
- ★痛みが強く出る際は無理な運動は避け、早めに医療機関を受診しましょう。
- ★1セットを10回として、01~03の運動を2~3セット行いましょう

04

腹式呼吸と骨盤底筋の運動

- 1 両足を立てて、あお向けになります。
- 2 息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- 3 息を吐きながら、同時におしっこを止めるように力を入れます。



尿漏れ予防体操

05

骨盤底筋と股関節の運動 1

- 1 あお向けになり膝の間にタオルまたはボールを挟みます
- 2 息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- 3 息を吐きながらおしっこを止めるように力を入れ、同時にタオルまたはボールを潰すように力を入れます。



06

骨盤底筋と股関節の運動 2

- 1 あお向けになり、両足をゴムバンドまたはひも等で巻きます
- 2 息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- 3 息を吐きながらおしっこを止めるように力を入れ、同時に足を外へ開きます

