



色とりどりの紫陽花に梅雨の訪れを感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしですか。天候や自然の移り変わりに体調管理も気を付け、今月も楽しんで過ごして頂きたいと思います。5月に引き続き体操・排泄についてのご紹介をさせていただきます。コロナ感染には気を付けながらではありますが、さあ、一歩踏み出しましょう。



## 尿漏れの主な原因が骨盤底筋の衰えて知っていましたか？

5月号では、尿漏れに関する下着やあて物についてご紹介させていただきました。今月は、外出が出来なくなるこの時期でもテレビ鑑賞しながら、キッチンで食事の準備をしながらでもできる体操をご紹介させていただきます。骨盤底筋が衰えてしまう原因の1つ目は、加齢によって筋肉が衰えてしまう事。2つ目は、更年期で女性ホルモンが減ってしまう事、女性の場合、出産が原因とされています。尿漏れが気になり水分を抑えていませんか？夏場だけではなく梅雨時でも、水分を控えてしまうと脱水や便秘とさらに体調不良を引き起こしてしまう事もあります。何も制限することなく過ごすために、毎日の日課に体操を取り入れてみませんか？

## 今月号の脳トレ



### 穴埋めひらがな

vol.31

5月号解答

2つの単語が完成するように中央の□にひらがなを入れてください(目標3分)

① <table border="1"> <tr><td></td><td>や</td><td></td></tr> <tr><td>さ</td><td>□</td><td>ぎ</td></tr> <tr><td></td><td>ぎ</td><td></td></tr> </table>		や		さ	□	ぎ		ぎ		② <table border="1"> <tr><td></td><td>と</td><td></td></tr> <tr><td>わ</td><td>□</td><td>び</td></tr> <tr><td></td><td>か</td><td></td></tr> </table>		と		わ	□	び		か		③ <table border="1"> <tr><td></td><td>お</td><td></td></tr> <tr><td>そ</td><td>□</td><td>な</td></tr> <tr><td></td><td>ろ</td><td></td></tr> </table>		お		そ	□	な		ろ		④ <table border="1"> <tr><td></td><td>か</td><td></td></tr> <tr><td>ま</td><td>□</td><td>も</td></tr> <tr><td></td><td>ん</td><td></td></tr> </table>		か		ま	□	も		ん	
	や																																						
さ	□	ぎ																																					
	ぎ																																						
	と																																						
わ	□	び																																					
	か																																						
	お																																						
そ	□	な																																					
	ろ																																						
	か																																						
ま	□	も																																					
	ん																																						
⑤ <table border="1"> <tr><td></td><td>ば</td><td></td></tr> <tr><td>く</td><td>□</td><td>ず</td></tr> <tr><td></td><td>ぷ</td><td></td></tr> </table>		ば		く	□	ず		ぷ		⑥ <table border="1"> <tr><td></td><td>き</td><td></td></tr> <tr><td>な</td><td>□</td><td>め</td></tr> <tr><td></td><td>け</td><td></td></tr> </table>		き		な	□	め		け		⑦ <table border="1"> <tr><td></td><td>ほ</td><td></td></tr> <tr><td>と</td><td>□</td><td>び</td></tr> <tr><td></td><td>き</td><td></td></tr> </table>		ほ		と	□	び		き		⑧ <table border="1"> <tr><td></td><td>あ</td><td></td></tr> <tr><td>い</td><td>□</td><td>だ</td></tr> <tr><td></td><td>ね</td><td></td></tr> </table>		あ		い	□	だ		ね	
	ば																																						
く	□	ず																																					
	ぷ																																						
	き																																						
な	□	め																																					
	け																																						
	ほ																																						
と	□	び																																					
	き																																						
	あ																																						
い	□	だ																																					
	ね																																						

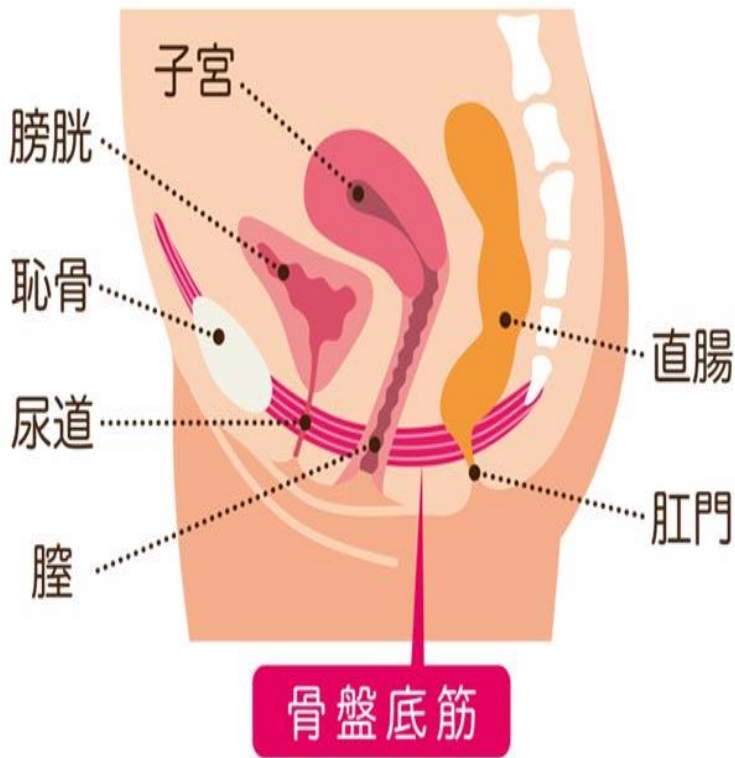
- ① 船
- ② 港
- ③ 嬉



## 骨盤底筋とは？

骨盤底筋とは、恥骨から尾骨及び座骨の間に位置する筋肉群。骨盤内にある膀胱や子宮、直腸などの臓器をハンモックのように下から支えています。

骨盤底筋の大切な役割は、尿道、膣、肛門の出口を開閉させ、尿や便のコントロールをしています。



## 骨盤底筋の衰えチェックリスト

- 運動する習慣がない
- 長時間、脚を組んで座っている事が多い
- 座っている時に膝が開いてしまう
- 猫背や姿勢の乱れを感じる
- 片足で30秒以上立つことが難しい
- お尻が垂れてきて、下腹部がポコッと出てきた
- トイレの回数が増えてきた
- 咳やくしゃみなどで、ふとした瞬間に‘ちよい漏れ’することがある。

## 突然の尿もれ、頻尿を防ぐ骨盤底筋トレーニング

膀胱・尿道を引き締めて尿もれを防ぐ

### ① 仰向けになって力を抜く

仰向けに寝て、足は肩幅程度に開き、膝を立てる。

腕は体の横に置き、力を抜いてリラックス

### ② 肛門を引き締めるようなイメージで

オナラを我慢するように肛門の筋肉を締める。

女性は膣と尿道を、男性は陰茎の付け根を頭側に引き上げるような感覚で引き締め、10秒間キープ

### ③ より強い力で引き締める

次第に強い力で、1回につき1~2秒間短く締め、5~10秒休む



仰向けに寝て行なう

10回1セット  
1日6回

### 自然な姿勢で立って 肛門を締める

背筋を伸ばし、顔は正面を向き、椅子の背などにつかまり、足を肩幅程度に開いて立つ。次に膝がつま先より前に出ない程度に軽く曲げ、肛門を締めるタイミングで膝を伸ばして、直立の姿勢に戻る。同様に②と③のセットを繰り返す

立って行なう



### リラックスして 椅子に深く座る

椅子に深く腰かけて、太ももと背中が直角になるように座る。手を太ももの上に軽く置き、椅子にもたれずに。この姿勢で、「仰向けに寝て行なう」かたちと同じ手順で②と③のセットを行なう

椅子に座って行なう

