

# 作業療法士のおすすめ！！「尿漏れ予防エクササイズ」

NPO 快適な排尿をめざす全国ネットの会 理事  
平成リハビリテーション専門学校 認定作業療法士 細川 雄平



自宅でできる尿漏れ予防エクササイズを紹介させていただきます！！尿漏れを予防するためには骨盤の底にある筋肉（骨盤底筋）を鍛える必要があります。今回、紹介する運動は、骨盤底筋だけでなく体幹（からだ）と下肢（あし）の運動も一緒に行う運動を紹介させていただきます。

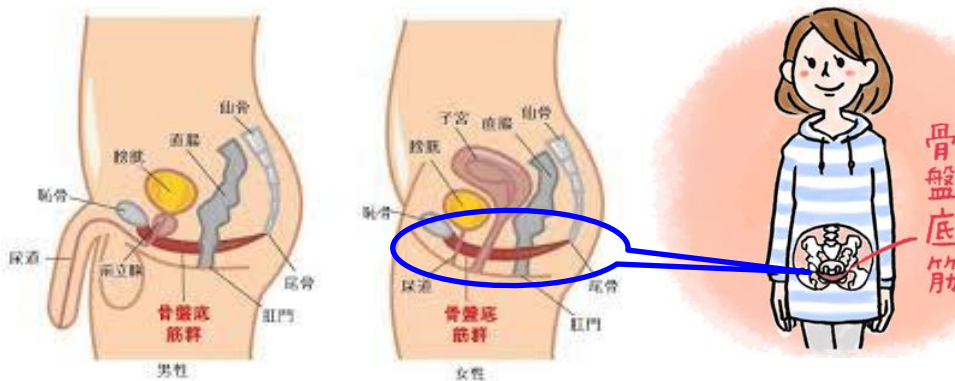
尿漏れに悩んでいる方もそうでない方も含めて尿漏れ予防エクササイズを続けて快適な排尿生活を目指しましょう！！

## ★骨盤底筋（こつぱんていきん）とは？★

骨盤のなかで内臓を支えている筋肉の総称です。この骨盤底筋が弱くなると、おなかに力が入ったり、尿道をしめることができなくなり、尿がもれてしまいます。また、姿勢にも影響します。

こうした症状は高齢者の約60%に認められるとされています。

骨盤底筋を鍛えることで女性・男性ともに尿漏れ予防に効果があると各種ガイドラインで報告されています。



## 骨盤底筋の働き

- ◆姿勢の安定化
- ◆呼吸と連動
- ◆骨盤内臓器の保持
- ◆排出・生殖の機能

## ★骨盤底筋を鍛えるには？

- ①足を肩幅ほどに開きあおむけに寝る。両ひざを軽く曲げて立てます。
- ②尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり、緩めたりし、これを2～3回繰り返します。
- ③次は、ゆっくりとぎゅっと締め、3秒間ほど静止します。

その後、ゆっくり緩めます。これを3～4回繰り返します。

※運動のポイント：全身はリラックスさせて、おなかの力が入らないように注意します。

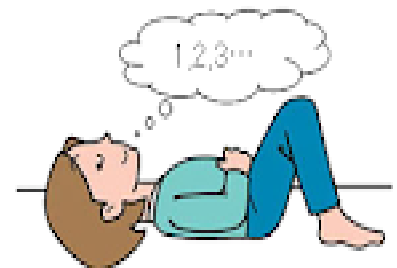
①



②



③



## ★体幹と股関節を意識した尿漏れ予防エクササイズ★

上記に紹介しました骨盤底筋を意識した運動が難しい場合は、以下の体幹（からだ）と股関節を意識した運動を行うことで骨盤底筋を鍛えることができます。

仰向け姿勢、座った姿勢、立った姿勢の4つのプログラムを紹介させていただきます。

## <仰向けでの運動>

### 1. お尻上げ運動 (図①)

- 方法：①仰向けで膝を立てた状態で両膝にボール（もしくは風船）を挟む  
②5秒かけてお尻を浮かせる  
③お尻を浮かせた状態で2～3秒止める  
④5秒かけて元の姿勢に戻る

回数：10回×1～3セット



## <座った姿勢での運動>

### 2. 太もも持ち上げ運動 (図②)

- 方法：①腰掛けた姿勢で両膝にボール（もしくは風船）を挟む  
②前に椅子などを設置して両手で持つ  
③背筋を伸ばした姿勢から、5秒かけて太ももを上げる  
④太ももを上げた状態で2～3秒止める  
⑤5秒かけて元の姿勢に戻る

回数：10回×1～3セット



### 3. ボール（もしくは風船）を踏む運動 (図③)

- 方法：①5秒かけてボールを踏み続ける  
②踏んだボールを2～3秒止める  
③5秒かけて元に戻す

回数：10回×1～3セット

## <立った姿勢での運動>

### 4. 立った姿勢からの膝の屈伸運動 (図④)

- 方法：①立った姿勢で両膝にボールを挟む  
②5秒かけて腰を下ろす  
※お尻は椅子につけない  
③腰を下ろした状態で2～3秒止める  
④5秒かけて元の姿勢に戻る

回数：10回×1～3セット



## ★運動のポイント★

- ①使用するボールもしくは風船の大きさは15～20cm程度が適切です。
- ②ボールや風船がない場合は、丸めたバスタオルもしくは、空のペットボトル（500ml）でも大丈夫です。
- ③痛みや違和感があれば無理をせず、できる範囲で行いましょう。
- ④運動はゆっくり行いましょう。
- ⑤呼吸を止めず、呼吸に合わせて運動しましょう。
- ⑥音楽を聴きながら、行うなど工夫しましょう。
- ⑦4～6週間（約1か月間）、運動を継続すると効果が期待できます。
- ⑧回数やセット数はあくまで目安です。できる回数で自身のペースで毎日できることが重要です。

- 1) 石塚修, 他: 膀胱・尿道と骨盤底筋の理解と生理・薬理的機能. *Medicina*38 (13); 2144-2147, 2001.
- 2) 槌野正裕: 骨盤底筋と姿勢, 股関節との関係. *PT ジャーナル* 55 (6); 642-646, 2021.