



尿漏れ対策！！膀胱体操！！



くしゃみした時に尿漏れしてしまった！といった経験ありませんか？

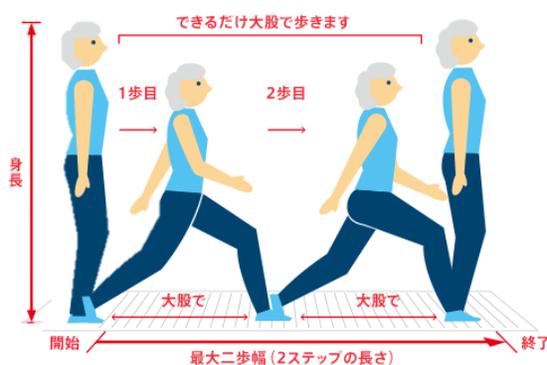
尿漏れの原因として、腹圧性尿失禁というものがあります。骨盤の底にある筋肉がゆるんだり、尿が漏れないように尿道を締め付ける括約筋（かつやくきん）が弱くなると起こります。

今回ご紹介する体操では、手やボール、枕を使用した運動方法で筋肉を鍛えます。その結果、腹圧性尿失禁の症状軽減や予防に効果が期待されます。ご家庭でも是非、行って頂ければと思います。詳しくは裏面をご覧ください。



Let'sロコモ チェック！！

ロコモ度テスト ②
【2ステップテスト】



■2ステップ値の算出方法

$$\text{2歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = \text{2ステップ値}$$

(ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより)

ロコモ度1 2ステップ値が1.3未満
移動能力の低下が始まっている状態です

ロコモ度2 2ステップ値が1.1未満
移動能力の低下が進行している状態です
自立した生活が出来なくなるリスクが高いです

またまた次号へ続きます！



どうして トイレが近くなる の？



膀胱はおしっこを貯めておく風船です。ある程度おしっこが溜まる（風船が膨らむ）と脳へ信号が送られ、風船の口（括約筋）が緩む事でおしっこが体の外へ出されます。

この膀胱（風船）が年齢と共に固くなり、おしっこを貯めておく量が少なくなるとトイレが近くなる場合があります。また、男性の場合では前立腺が肥大するなどの原因で残尿感がある（風船に残っている）とトイレが近くなります。

その他に単純に水分が多いという事が原因の場合もあります。しかし、安易に水分を摂る量を少なくしてしまうと血液が濃くなってしま（ドロドロ血）場合もありますので注意が必要です。

日ごろからの膀胱体操で筋肉の衰えは防ぐ事が可能です。日頃からの運動を意識して下さい。

腹圧性尿失禁への 膀胱体操



＜ボールを緩める＞



＜ボールをつぶす＞



＜手で行う場合＞



体操の説明

今回ご紹介するのは、骨盤の底にある筋肉やおしっこを止める筋肉を鍛える事で尿漏れを予防する運動です。

この運動方法は、両足の間ボールをはさみ、足の力でゆっくり押しつぶす運動です。ボールをはさんだまま**3秒保持**し、ゆっくり力を抜きます。この運動を**5回**繰り返します。

ボールがない場合は枕や手で行う事も可能です。

なお、体操を行う際には、ご自分の体調に合わせて無理せず、安全に配慮しながら行って下さい。