

骨盤底筋群トレーニングの効果

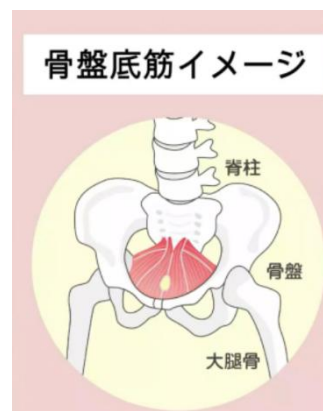
1. 骨盤底筋群とは

骨盤底筋群とは、骨盤の底にハンモックのように広がる筋肉の集まりで、膀胱や子宮、直腸などの骨盤内の臓器を支える重要な役割を担っています。また、排尿や排便のコントロール、姿勢の安定、腹圧の調整など、私たちが日常生活を送るうえで欠かせない働きをしています。

骨盤底筋群は普段あまり意識することのない筋肉ですが、一生を通して使い続ける筋肉です。立つ、歩く、階段を上る、物を持ち上げるなど、何気ない動作の中でも働いています。

しかし、加齢や妊娠・出産などによって骨盤底筋群の機能が低下すると、尿漏れ姿勢の安定性の低下など、日常生活にさまざまな影響を及ぼすことがあります。

また、骨盤底筋群は単独で働くのではなく、腹筋や背筋、股関節周囲の筋肉などと協調して身体を支えています。そのため、骨盤底筋群の機能を維持・改善するためには、骨盤底筋群そのものの働きに加え、姿勢や身体の動かし方との関係を理解することも重要です。



2. 骨盤底筋群が弱くなる原因

骨盤底筋群の機能は年齢とともに徐々に低下します。しかし、その原因は加齢だけではありません。妊娠・出産や生活習慣、身体機能の変化なども大きく影響します。

項目	特徴（こんな方は要注意）	なぜ注意が必要？
加齢	40歳以降・閉経後	筋力や筋量が低下しやすい
妊娠・出産	経膈分娩の経験がある	骨盤底筋群へ大きな負荷がかかる
運動習慣	普段あまり運動しない	骨盤底筋群や周囲筋が弱くなりやすい
体重	肥満傾向がある	腹圧が高まり骨盤底筋群へ負担がかかる
排便習慣	慢性的な便秘	強いいきみにより骨盤底筋群へ負荷がかかる
生活習慣	長時間座っていることが多い	骨盤周囲の血流や筋活動が低下しやすい

特に女性では、妊娠・出産によって骨盤底筋群が伸ばされることがや、更年期以降の女性ホルモンの変化によって筋肉や結合組織の機能が低下することが知られています。

また、運動不足によって股関節や殿筋、体幹の筋力が低下すると、骨盤を安定させる力が弱くなり、日常生活の動作の中で骨盤底筋群が本来の働きを発揮しにくくなる可能性があります。

このように、骨盤底筋群の機能低下には、加齢だけでなく、筋力や柔軟性、姿勢、日常生活の身体の使い方など、複数の要因が関係しています。

3. 運動が骨盤底筋群に与える影響

① 骨盤底筋収縮運動

骨盤底筋群の機能を改善する方法として、最も多くの研究が行われているのが骨盤底筋収縮運動です。

骨盤底筋収縮運動とは、尿を途中で止めるようなイメージで骨盤底筋群を意識的に収縮・弛緩させる運動です。特別な器具を必要とせず、自宅でも実践できるため、広く行われています。

近年のシステマティックレビューでは、骨盤底筋収縮運動を継続することで、女性の腹圧性尿漏れや混合性尿漏れが改善し、生活の質（QOL）が向上することが報告されています。そのため、骨盤底筋収縮運動は、尿漏れに対する基本的な保存的アプローチとして推奨されています。

一方で、骨盤底筋群は身体の深い部分にあるため、「力を入れているつもりでも、実際にはお腹や殿筋に力が入ってしまっている」というケースも少なくありません。その結果、十分に骨盤底筋群を動かせず、期待した効果が得られないことがあります。

骨盤底筋群の機能を高めるためには、単に筋肉を強くするだけでなく、適切なタイミングで収縮・弛緩できることも重要です。日常生活の動作の中で適切に働かせることを意識することが、骨盤底筋群の機能維持につながります。

② 股関節・殿筋のトレーニング

骨盤底筋群は、股関節や体幹の筋肉と協調して働いています。

特に、殿筋（大殿筋・中殿筋）や股関節周囲の筋肉は、立つ、歩く、階段を上る、椅子から立ち上がるといった日常生活の動作において、骨盤を安定させる役割を担っています。

運動不足や加齢によって股関節周囲の筋力が低下すると、歩行や立ち上がりなどの動作が不安定になり、骨盤底筋群が適切に働きにくくなる可能性があります。

また、骨盤底筋群は腹横筋や横隔膜、多裂筋などの体幹深部筋とも協調し、姿勢の安定や腹圧の調整に関わっています。そのため、骨盤底筋群の働きを考える際には、股関節や殿筋、体幹との協調した働きにも目を向けることが重要です。

当社の「骨盤バランス改善・尿漏れ予防」レッスンでは、骨盤底筋群のトレーニングに加え、股関節や殿筋の筋力トレーニングを取り入れ、骨盤周囲の安定性向上を目指しています。

③ ストレッチと柔軟性

骨盤底筋群の健康を保つためには、筋力だけでなく、骨盤周囲の動きを保つことも重要です。長時間座っている生活や運動不足が続くと、股関節や太もも、殿筋などが硬くなり、骨盤の動きが制限されやすくなります。その結果、日常生活の動作において身体をスムーズに動かしにくくなる可能性があります。

ストレッチには、筋肉や関節の柔軟性を維持・改善する効果が期待されており、骨盤周囲の動きをスムーズにすることで、日常生活における身体の動かしやすさにつながります。また、筋肉の緊張を和らげ、リラックスにつながることも期待されています。

特に、以下のようなストレッチは、骨盤周囲の柔軟性維持に役立ちます。

- ・股関節前面のストレッチ
- ・殿筋のストレッチ
- ・内もものストレッチ
- ・骨盤をやさしく動かすストレッチ

筋力トレーニングとストレッチを組み合わせることで、筋力と柔軟性の両方を維持しやすくなります。

④ 姿勢と呼吸

骨盤底筋群は、姿勢や呼吸とも密接に関係しています。

骨盤底筋群は腹横筋や横隔膜、多裂筋などの深部筋と協調して働き、腹圧を適切に保つことで体幹の安定に関わっています。そのため、猫背や反り腰など、姿勢が崩れた状態が続くと、骨盤底筋群が本来の働きを発揮しにくくなる可能性があります。

また、骨盤底筋群は呼吸とも連動しています。息を吸うと横隔膜が下がり、それに伴って骨盤底筋群もわずかに下がります。一方、息を吐くと横隔膜が上がるのに合わせて、骨盤底筋群も自然に引き上げられます。

このように、骨盤底筋群は姿勢や呼吸と連動して働いています。そのため、運動を行う際には、無理に力を入れるだけでなく、姿勢や呼吸を意識することも大切です。

4. 骨盤底筋群のためにおすすめの運動

骨盤底筋群の健康維持・機能改善を目的とした運動として、次の4つが挙げられます。

① 骨盤底筋収縮運動

尿を途中で止めるようなイメージで、骨盤底筋群をゆっくり締めたり緩めたりする運動です。骨盤底筋群の機能改善や尿漏れ予防・改善の基本となる運動です。

② 股関節周囲筋トレーニング

脚を横へ持ち上げる運動や、股関節を開閉する運動などを行います。股関節周囲の筋肉を鍛えることで、日常生活における骨盤の安定性向上につながります。

③ 殿筋の筋力トレーニング

ヒップリフトや軽いスクワットなどは、殿筋を鍛える代表的な運動です。殿筋の機能を維持することは、立つ・歩く・立ち上がるなどの動作において骨盤を安定させることにつながります。

④ 骨盤周囲のストレッチ

股関節や殿筋、太もも周囲をストレッチすることで、筋肉の柔軟性を保ち、骨盤を動かしやすい状態を維持することにつながります。

骨盤底筋群の健康維持には、一つの運動だけを行うのではなく、自分の身体の状態に合わせて、筋力トレーニングやストレッチを継続することが大切です。



骨盤底筋収縮運動



股関節周囲筋トレーニング



お尻（殿筋）の筋力トレーニング



骨盤周囲のストレッチ

骨盤底筋群の健康維持・尿漏れ予防を目的とした当社のおすすめプログラム

当社フィットネスクラブでは、骨盤底筋群の健康維持や尿漏れ予防・改善に取り組みたい方に向けて、骨盤底筋群のトレーニングに加え、股関節や殿筋、体幹の筋力トレーニング、骨盤周囲のストレッチを組み合わせたスタジオグループレッスン「メディカルフィットネスシリーズ『骨盤バランス改善・尿漏れ予防』」を提供しております。

骨盤底筋群は、一生を通して使い続ける大切な筋肉です。骨盤底筋群の働きを維持することは、尿漏れの予防だけでなく、姿勢や日常生活における身体の動かしやすさにも関わります。

ぜひ、健康な身体づくりの一環としてご活用ください。



参考文献

- ① Dumoulin C, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2018.
- ② Woodley SJ, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2020.
- ③ Bø K, et al. Neurourology and Urodynamics. 2017.
- ④ Bø K, Herbert RD. Br J Sports Med. 2013.
- ⑤ Hagen S, et al. BMC Women's Health. 2022.
- ⑥ Sapsford RR. Neurourol Urodyn. 2004.
- ⑦ Smith MD, et al. Manual Therapy. 2007.
- ⑧ American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.
- ⑨ Hay-Smith EJC, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2011.
- ⑩ Aukee P, et al. Int Urogynecol J. 2004.