



自宅でできる！

「尿失禁予防について」



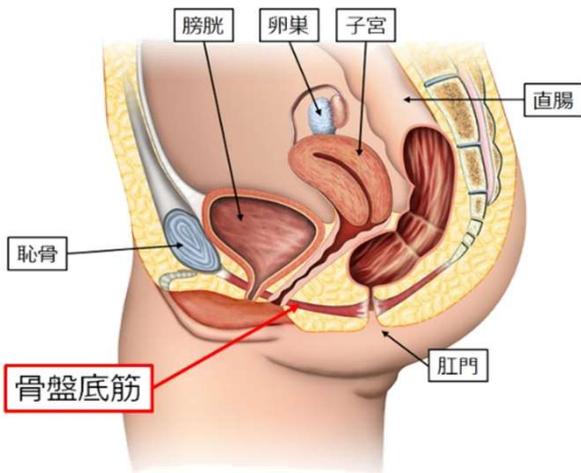
尿失禁とは？

高齢期には、約5割の人が尿もれ(尿失禁)の経験があるとされます。

尿意を感じていないのに不随に尿が漏れてしまう状態です。

尿失禁の種類 (特に高齢者に多い4つのタイプの尿失禁)

- 腹圧性尿失禁**:くしゃみやジャンプなど腹圧がかかることで尿失禁がおこるもの。
女性に一番多く、妊娠・出産・加齢・肥満・便秘が原因。
- 切迫性尿失禁**:膀胱の神経が鈍くなったりすることで、激しい尿意とともに尿失禁してしまうもの。
脳血管障害、腰椎の圧迫骨折などの疾患による中枢神経の障害が原因。
- 溢流性尿失禁**いつりゅうせい:慢性的にだらだらと漏れてしまうもの。尿路の閉塞や膀胱の収縮力低下が原因。
- 機能性尿失禁**:排泄器官には障害は無いが、認知機能低下や身体的虚弱によって排泄に関する動作や判断ができずに尿失禁してしまうもの。移動の能力や認知機能低下が原因。



※骨盤底筋とは？

骨盤底筋は、尿道や膀胱、子宮などをハンモックのように支える筋肉群です。この筋肉が緩んでいると膀胱が圧迫されたときなど尿が漏れてしまいます。

尿失禁の予防方法は？

- ① **骨盤底筋の強化**
骨盤底筋の機能を向上させる運動(骨盤底筋体操)を行きましょう。
- ② **日常生活習慣の改善**
肥満・便秘予防改善を行きましょう。
- ③ **排泄習慣の改善(膀胱訓練)**
適切な排泄習慣を身につけましょう。(たっぷり溜めて、たっぷり排尿。)
- ④ **薬剤の管理**
薬効の重複や副作用を改善し、薬剤の見直しを行きましょう。
- ⑤ **運動器の機能向上**
全身の筋力を強化しましょう。

尿失禁予防の運動(骨盤底筋体操)を自宅でもやってみよう！！

自宅でできる簡単な予防運動を紹介します。

【自宅でできる！！尿失禁予防運動】

①骨盤底筋体操(尿道口付近の筋肉)

(1)お腹の力を抜いてリラックスした姿勢で行う。

(2)ゆっくり締める

肛門と尿道をギューツと**ゆっくり締める**→緩める。

ゆっくり
5秒締める



10秒
緩める

を10回前後繰り返す。

(3)すばやく締める

肛門と尿道をギューツと**すばやく締める**→緩める

すばやく
5秒締める



10秒
緩める

を10回前後繰り返す。

ギューツ

ギューツ



仰向けの姿勢で(寝る前に)
仰向けに横になり、両足を肩幅に
開いて、両膝を立てて行います。

※どんな姿勢でもできるので、1日に50回くらい行いましょう。



椅子や机を支えにした姿勢で
(家事・仕事の合間に)

脚を肩幅に開いて立ち、
手は机の上に乗せて行います。



ひじ・膝をついた姿勢で
(朝・晩・布団の中)

床に膝をつき、ひじを
クッションの上に乗せて
行います。



椅子に座った姿勢で
(テレビを見ながら)

イスに浅く座り、脚は肩幅に開く。
足の裏の全面を床につけて背筋
を伸ばします。

②もも上げ

(脚のつけ根を鍛える・体幹を意識する)



立って行う場合には、床と平行になる程度まで、座って行う場合には、上げられるところまで足を上げていきます。どちらも足を上げたときに背中が丸まったり、後ろに倒れたり、お尻が左右にぶれないように、姿勢を意識しましょう。

片足ずつ連続で、4秒であげて4秒でおろす。

(10回×2～3セット)

③後ろ上げ&お尻上げ

(お尻を鍛える)



つま先をやや外側に向ける
ことがポイント！！

立って行う場合には、上体をやや前に傾け膝を伸ばしたまま真後ろに足を持ち上げます。仰向けで行う場合には、膝を曲げ腰幅に足を開きます。足裏全体で床を押しながらお尻を持ち上げます。胸から膝まで一直線になるようにしましょう。

片足ずつ連続で、4秒であげて4秒でおろす。

※仰向けは両足で行う。(10回×2～3セット)

ラクっちゃ

検索



港区立介護予防総合センター ラクっちゃ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2F TEL 03-3456-4157 FAX 03-3456-4153

<https://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>