



自宅でできる

尿失禁予防について

尿失禁
とは？

尿意を感じていないのに、
不随意に尿が漏れてしまう状態

尿失禁の種類 高齢者に多い4つのタイプ

① 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。女性に一番多い。

原因➡ 妊娠・出産・加齢・肥満・便秘

② 切迫性尿失禁

膀胱のコントロールが上手くできず、突然強い尿意に襲われ、我慢できずに尿失禁してしまうもの。

原因➡ 脳血管疾患・パーキンソン病

③ 溢流性尿失禁 いつりゅう

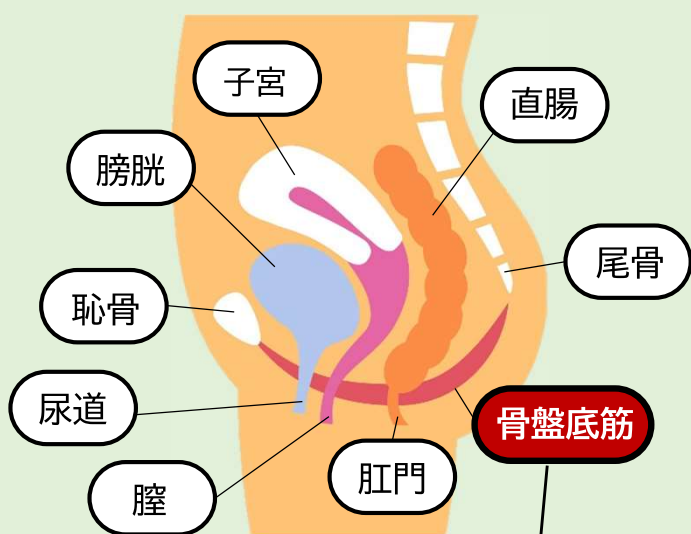
慢性的にだらだらと漏れてしまうもの。

原因➡ 尿路の閉塞・膀胱の収縮力低下

④ 機能性尿失禁

排泄器官には障害がないが、認知機能低下や身体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。

原因➡ 移動能力の低下・認知機能の低下



骨盤底筋

尿道や膀胱、子宮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。

ここに注意！

- 尿漏れを気にして水分を控える必要はありません。
- 症状が悪化する場合や、基礎疾患がある場合は病院を受診し専門医に相談しましょう。

尿失禁の予防には、適度な運動と生活習慣の改善が重要です

Point 1 骨盤底筋を鍛える

骨盤底筋の機能を向上させる運動、『骨盤底筋体操』（裏面参照）を行いましょう。軽度の尿漏れは数カ月継続することで効果が期待できます。

Point 2 食生活の改善

バランスのとれた食事を心がけ、肥満やメタボリックシンドロームを防ぎましょう。
アルコール・カフェイン・辛い食べ物などは、過活動膀胱の原因になります。摂取を控えましょう。

Point 3 排泄習慣の改善

便秘は骨盤底筋に負担をかけるため、規則正しい排便を心がけましょう。また、適切な排尿（たっぷり溜めて、たっぷり排尿）も意識しましょう。

Point 4 過度な腹圧をかけないようにする

便秘や咳、重い物を持ち上げると腹圧がかかり、腹圧性尿失禁の原因になります。

自宅でできる！尿失禁予防運動

〈骨盤底筋体操〉

骨盤の底にある筋肉(骨盤底筋)を鍛えることで、尿漏れや臓器脱などの改善が期待できる体操です。

STEP:1 基本姿勢

仰向けに寝て膝を立てます。
足の間はこぶし一つ分ほど開け、リラックスした状態で行います。



締める

息を吐きながら、肛門と尿道を「グュー」と締める。
(おしっこを我慢するように)

5秒締める

10回繰り返す

緩める

息を吸いながら力を抜き、リラックスします。

10秒緩める

STEP:2 いろいろな姿勢で行います (1日50回を目安に)

〈朝・晩・布団の中で〉

肘をついた四つ這いの姿勢で

肘をクッションの上
にのせた四つ這い
で行います。



〈家事や仕事の合間に〉

椅子や机を支えにした姿勢で

脚を肩幅に開いて立
ち、手は机の上に乗
せて行います。



〈テレビを見ながら〉

椅子に座った姿勢で

椅子に浅く座り、
脚は肩幅に開く。
足の裏全体を床につけ
て背筋を伸ばします。



〈もも上げ運動〉

- ①背筋を伸ばし、お腹に力を入れて姿勢を正す
- ②片方の太ももを、膝を高く持ち上げる

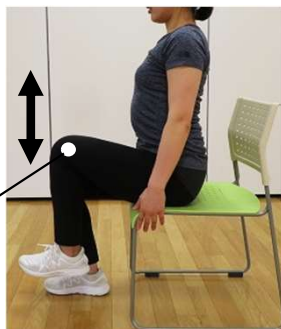


足を上げた時に、
・背中が丸まらない
・後ろに倒れない
・お尻が左右にぶれない
ように注意！

〈4拍子×10回〉

立位:
床と平行になる程度まで
持ち上げます。

座位: 上げられるところ
までしっかりと



〈後ろ上げ運動〉

- ①椅子の背もたれにつかまり、やや前傾姿勢で立つ
- ②上半身を真っ直ぐに保ちながら、片足を後ろに上げる



つま先をやや外側に向ける
ことがポイント！

〈4拍子×10回〉

〈お尻上げ運動〉

- ①仰向けになり両膝を立てる
- ②両手は体の横に添え、手の平を床につける
- ③足裏全体で床を押し、お尻を持ち上げる
- ④そのままの状態でも20秒キープ



〈20秒キープ 2～3回〉

