

尿失禁予防



失禁とは自分の意志とは関係なく尿や便がもれてしまうことです。男性より女性に多くみられるのは女性は尿道が短いからです。

尿失禁は…

- ①膀胱・尿道を支える骨盤底筋(骨盤の底にあり内臓を支えている筋力の総称)がゆるんだり、尿道括約筋の締まりが悪くなって起こるもの。
- ②認知症や日常生活の低下によって排尿がうまくできずに起こるもの。
- ③排尿コントロールする大脳・脊髄・末梢神経が損傷して起こるもの。…などがあります。

失禁を予防する骨盤底筋を強化する体操は、
腹圧性尿失禁や切迫性尿失禁の予防に効果的です。

第45号
平成29年春
一般社団法人
富山県作業療法士会
地域リハビリテーション部

障がいをおもちで
地域で暮らす方々、
施設利用者、
ご家族に向けて
リハビリテーションの
情報をわかりやすく
お伝えしていきます

失禁にもタイプがあります

腹圧性尿失禁



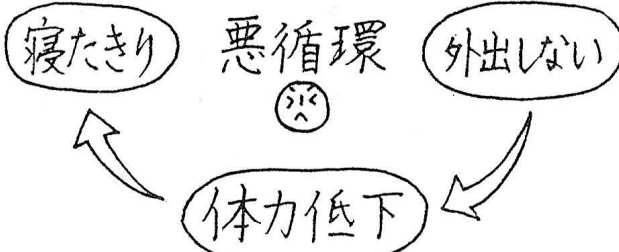
突然のくしゃみや咳、
笑った時、重い物を
持った時、腹圧がか
かると少量の尿がもれる。

切迫性尿失禁



1日に何度もトイレ
に行く。
トイレに間に合わず
尿がもれる。

尿失禁



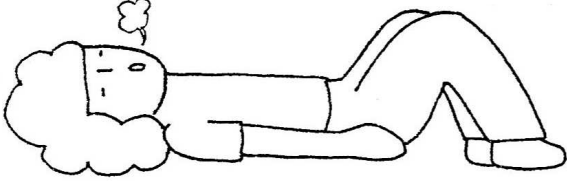
重要

体操で改善がみられない
時や気になることがあれ
ば、医師に相談し、適切な
指導を受けましょう。

本操

失禁を恐れて、外出が億劫になっていませんか？
相談しにくいことですが、悩んでいる方は意外に多くおられます。体操で予防・改善していきましょう。
お近くの作業療法士に御相談下さい。

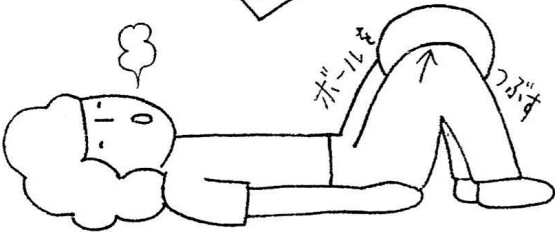
仰向けの姿勢



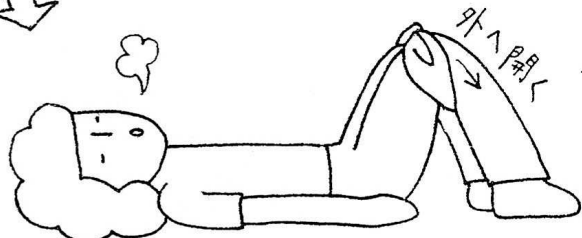
息を吸う時に肩を上げない。
お腹をへこませないように
しましょう。

- ① 息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- ② 息を吐きながらおしっこを止めるように力を入れます。

↓ できるようなら... ↓



②の時、ボールを使用し、膝にはさんでいるボールをつぶします。



両膝を腰ひもなどできつめに巻いて
②の時、外に向かって開きます。

座った姿勢

立った姿勢

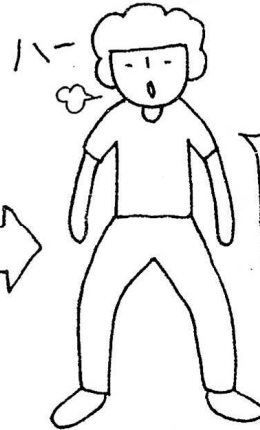


踵を上げると
力が入れやす
くなりますよ。

👉 上体を起こすようにしましょう。



① 息を吸いながら
膝を曲げます。



② 息を吐きながら体を
上へ持ち上げます。

この時
おしっこを止める
ように力を入
れましょう

おしりの筋カトレーニング



尿道・膣・肛門を
ぎゅっと締める

5~6秒ほど
静止

ゆっくり
ゆるめる

くり返す

👉 肛門を意識するだけでも違いますよ

☆ 朝・夕 10回ずつから
始めてみましょう。

☆ 四つんばいで新聞を
読みながら... 乗り物に
乗って座っている時など...
いろいろな姿勢でやってみて下さい。