

请学习
今后的排泄机能与

骨盆力量增强功能



您所担心的尿失禁、尿频、便秘

学习正确知识做好介护预防



静岡市

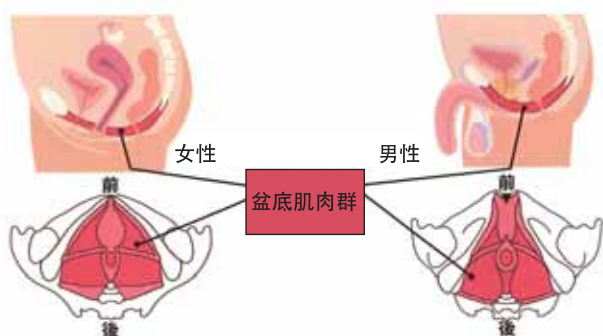
静岡市 地域康复推进中心
电话 054-249-3182

「有一次在外面时漏尿了…担心发生同样的失败，所以旅游也不敢去了」
「和朋友参加了巴士旅行、比起欣赏风景、更拼命于在休息处寻找厕所…」
「打喷嚏时、漏了一点尿…」

据说 40 岁以上女性的三分之一曾有过尿失禁的经验、并将此事作为「无法向别人诉说」的烦恼而忧虑、在高龄期时认为这是「年龄问题」而放弃的人也不少。
任何人都会迎来随着年龄的增长而身体发生变化的那一天。其中由于骨盆底肌群的衰弱而产生的尿失禁和尿频等症状、还会带来精神上的压力、并降低外出的积极性、会成为躲在家里不出门或认知功能低下的原因。

在那里可以学习身体排泄组织结构等基本知识及锻炼盆底肌的具体预防法。永远做自己、元气满满地生活下去吧！

什么是盆底肌



盆底肌是指封闭骨盆底的肌肉群。它的功能是像吊网一样支撑膀胱和子宫等骨盆内的器官。通过这个肌肉群的伸缩来控制排尿和排便。



锻炼盆底肌会起到这种效果

「可以放心地出门！」 锻炼盆底肌会有提高蓄尿和顺利排尿的、控制蓄尿和排尿功能的效果。

「排便畅通了！」 活动盆底肌可以使内脏器官恢复正确的位置、并有助于提高肠道蠕动。还能起到从使劲用力才能排便的状态、恢复到排便畅通、解决便秘的效果。

「腹部肌肉结实了！」 通过锻炼骨盆内的深层筋、使内脏器官恢复到正确的位置、从而提高代谢功能、还能起到紧致腹部周围肌肉的效果。

注意事项

正确地进行盆底肌体操非常重要。已经出现尿失禁或尿频等症状时、请尽早去医疗机构咨询。此外、做体操时如果有疼痛感、请不要忍耐也不要勉强做下去。

排泄机能的身体结构和盆底肌体操可以按照「骨盆力量增强体操」的 DVD 去进行。静冈市立图书馆可以办理出借 DVD 手续。

骨盆力量增强体操 DVD 的内容



【从主页选择章节】

- 关于高龄期的排泄机能 (10 分钟)
- 骨盆力量增强体操 (20 分钟)

* 想重新播放的人

重新播放 (30 分钟)

(高龄期的排泄机能~骨盆力量增强体操)



【排泄机能及排泄机能障碍】

- 膀胱机能 ○排尿及排便结构
- 排泄机能障碍 (尿失禁、尿频、便秘等)
- 盆底肌肉群是指

简单易懂地解说膀胱组织结构、尿失禁的预防法、改善便秘等排泄方面的基础知识。



【请锻炼盆底肌吧】

- 促进血流的伸展运动 (上半身、下半身)
- 盆底肌体操 (呼吸、体操方法)
- 做体操时的注意事项

做准备体操促进血流、提高身体的代谢功能。腹式呼吸及盆底肌的紧致方法可以边看视频边用座、立、躺的、3种姿势进行。

对于排泄机能障碍适当的预防方法和对策尤为重要。女性从 40 岁开始、高龄期时男性也容易遇到排泄方面的问题。请掌握排泄的正确知识和预防方法、提前做好准备吧。

这是一种不管是坐在家里看电视、还是站在公交车里、在任何地方都能进行的体操。

可以坐着进行的盆底肌体操



同时进行腹式呼吸及紧缩盆底肌（像紧缩肛门的那种）的动作。

轻轻吸气后

- ①一边用嘴缓缓吐气
- ②一边以将盆底肌提向头部方向的感觉用力收缩。
通过吐气更容易提起盆底肌。

* ①②同时进行。



接下来

- ①一边用鼻子缓缓吸气、
- ②一边放松盆底肌。

放松全身。

请与呼吸同时重复做5次收缩盆底肌的动作。

请注意不要颠倒吐气、吸气时的时机。

站着也能进行的盆底肌体操



做操时请准备好可以扶的东西。

用大腿夹住球类或垫子等。为了防止球类掉下来、边用大腿夹住边进行

①②的动作。

- ①一边用嘴缓缓吐气
- ②一边慢慢抬起脚后跟。



避免球类掉下来、用大腿夹住进行

①②的动作。

- ①一边用鼻子吸气
- ②一边慢慢放下脚后跟。

用缓慢的动作重复做5次。