

骨盤底筋体操でモレなく

できるだけ早く行ってみましょう。素早い動きは咳やくしゃみなど

「骨盤底筋」という言葉をご存知でしょうか？ 名前の通り「骨盤」の「底」、イメージとしては自転車のサドル

にまたがった時に当たる部分にある筋肉です。複数の筋肉から構成されているため「骨盤底筋群」ともいわれます。尿やおならを我慢する時に肛門を締める感覚で力を入れると、この筋肉が働きます。

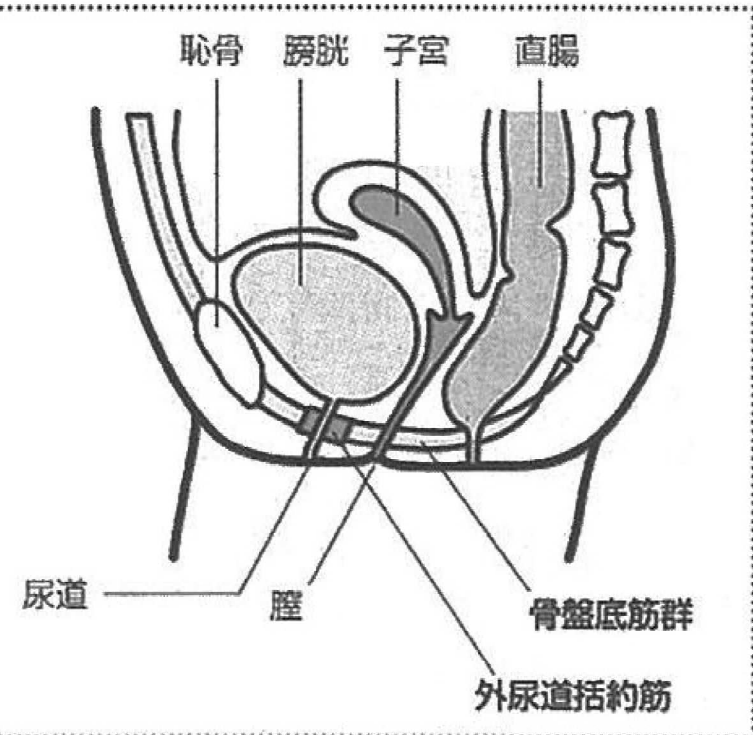
また、常に一定の緊張を保ちピンと張った状態で、骨盤内にある膀胱や直腸、女性の子宮などの臓器が重力で下がるのを下から支えているため「ハンモック筋」と呼ばれることもあります。排尿や排便時は筋肉が緩んだ状態ですが、筋力が低下したりうまく働かないと、尿もれや、女性の場合は臓器が下がり膣から

埼玉県立大学准教授 須永 康代

脱出してしまう臓器脱につながる可能性があります。女性では妊娠・出産、男性では前立腺手術後などで筋肉に傷がつくこと、老化に伴う筋力低下、などが原因となります。

普段は無意識でも働いている筋肉ですが、手足の筋肉と同じようにトレーニングで鍛えることができます。

それでは実際に骨盤底筋を動かしてみよう。肛門を締めたり緩めたりすることで骨盤底筋は働きます。まずは、締める・緩めるを



老化による筋力低下に効果

この体操は座ったままでもできますが、あおむけや四つんばい、立ったままなど、わかりやすい姿勢を選んで行いましょう。また、体操中は呼吸を止めないように注意し、腹筋や殿部、太ももなどに余計な力が入らないようリラックスしながら行いましょう。コロナ禍により自宅で運動に取り組む機会も増えていきます。これを機に、ぜひメニューの中に骨盤底筋体操も取り入れてみてはいかがでしょうか。

県立大発! 耳より健康情報



<38>