

コロナに負けるな 家族でできる家トレ講座

運動した効果は、残念ながらすぐには現れませんが、無理せず、自分のペースで、もう少しできそうだな、というところで運動を実施すると、長く続けることができます。効果の実感には個人差がありますが、続けることで「歩くのが楽になった」「前より痛みが少なくなった」などと効果を実感できるはずです。

今月は、尿漏れ防止につながる運動をご紹介します。年齢とともに、くしゃみをすると尿が漏れることや、トイレに間に合わなくなってきた、など感じていませんか。尿の排出口である尿道括約筋が緩んでいるためにおこります。女性の場合、妊娠や出産によって緩みやすくなっています。日常生活の中で、見直してみましょう。



骨盤底筋体操

椅子に座って実施する場合
背筋を伸ばして座り、お尻の力を締めたり緩めたりを繰り返します。足の間にタオルや柔らかいボールを挟むことで意識を向けやすくなります。

おしり歩き

床に座ってお尻を交互に動かし、10歩程度前進したり後進したりします。足を大きく動かしたり、腕を大きく振ってみましょう。

