

骨盤底筋体操

骨盤底筋を意識しながら、
膣や肛門を締めたり緩めたりを繰り返します。

- 1 おお向けになり、
軽くひざを立てて足を開きます。
- 2 肛門・膣・尿道を10数秒間ぎゅーつ
と締め、その後10数秒間リラックス
します。これを10回繰り返します。



骨盤底筋は骨盤の底に
ハンモック状に広がって
いる筋肉群で、膀胱、子宮、
直腸などの骨盤内にある
臓器を支えています。

ゆっくり
ゆっくり



- 3 肛門・膣・尿道を意識的に「すばやく締め、
すばやく緩める」。これを10回繰り返します。

すばやく
すばやく



- 4 ②と③を1セット
として、1日数回に
分けて5セット程度
行います。

右記二次元コードより、スマートフォンなどで
骨盤底筋体操を動画で視聴できます。



どの姿勢で行う場合であっても、左ページの②～④を行います。



机に両手をつき、
肩幅程度に足を開いて行う。



背筋を伸ばして
浅めにイスに座り、
肩幅程度に
足を開いて行う。

床に両ひじ、
両ひざをついて行う。



家事や仕事の合間、電車の中やテレビを観ている時など、
生活に取り入れて行いましょう。