

月刊デイ WEB連載
自宅でできる体操
レッツ！家リハ！

「尿失禁予防」

～骨盤周辺の筋力を高め
尿失禁を予防するための体操～

体操を行う際の注意点

- ・痛みのない範囲で行いましょう
- ・体調不良や痛みがある場合は中止し、リハビリ職や医師の判断を仰ぎましょう
- ・体操の回数は10回1セットを目安にし、体力に合わせて増減してください
- ・転倒、転落に注意しましょう

考案：松本リハビリ研究所

所長 松本 健史（理学療法士）

（月刊デイお役立ちツールDVD12月号）

月刊デイのホームページに、この体操の解説を掲載しています。

<https://daybook.jp/iereha/>

股関節ストレッチ

回数 左右各 5 ~ 10 回

1. イスに座り、片方の太ももを両手で持ち上げます。
2. 左回り、右回りに各 5 ~ 10 回、回します。
3. 反対の足も同様に行います。



効果

股関節のストレッチを行うことで、骨盤内の血行を

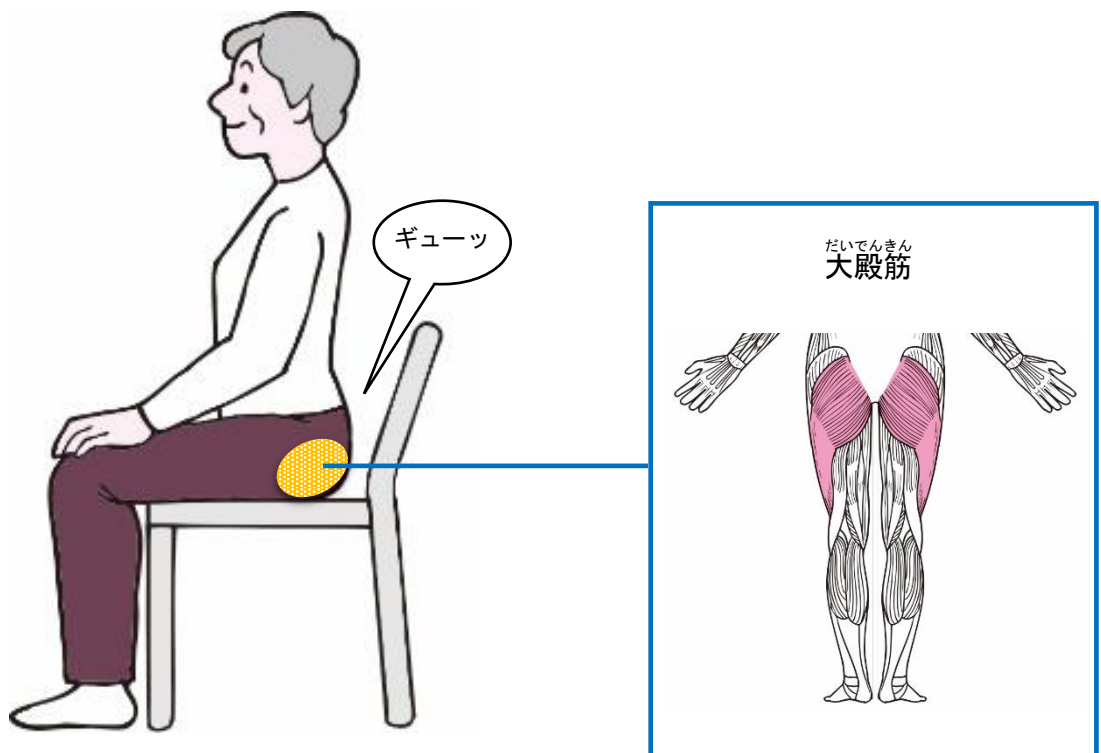
良くし、^{ぼうこう}膀胱の機能を整えます。

※変形性股関節症の方は無理のない範囲で行いましょう。

尻すぼめ体操

回数 10回

1. イスに座り、床に足を付けて肩の力を抜きます。
2. お尻の穴をすぼめるように、大殿筋だいでんきんに10秒間力を入れ、そのあと力を抜きます。
3. 1～2を10回繰り返します。



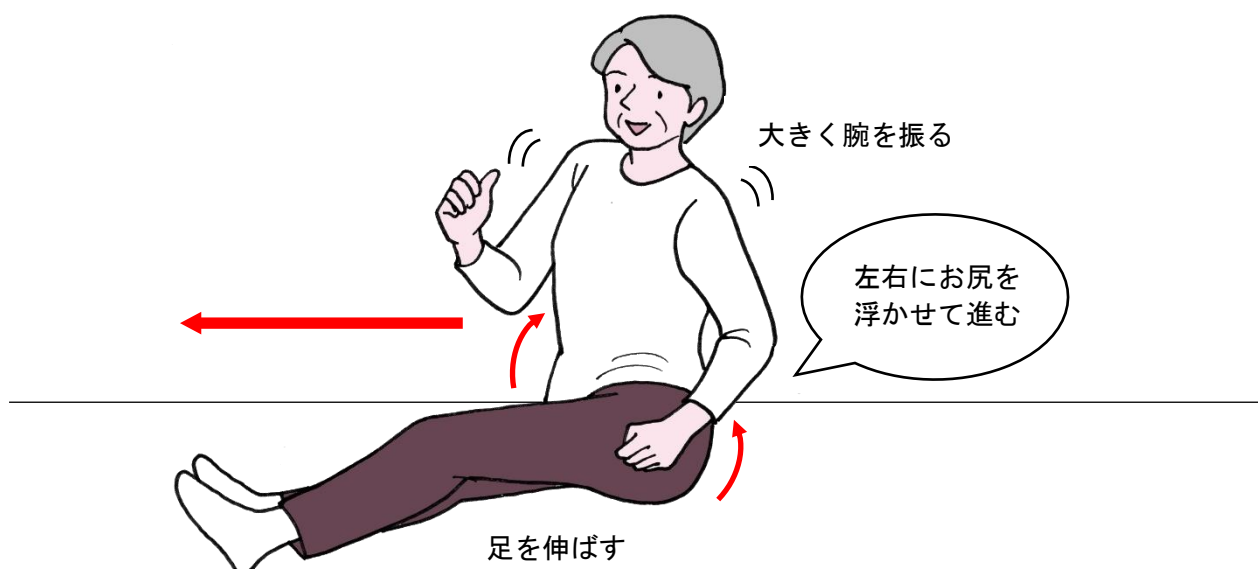
効果

骨盤周辺の筋肉、特にお尻の筋肉を活性化し、尿失禁予防につながります。

お尻で行進体操

回数 前後各 10 回

1. 床に座り、足と背すじを伸ばします。
2. お尻を左右交互に浮かせながら、前へ 10 回進みます。
3. 後ろへも同様に行います。



ポイント

腕を大きく振りながら行いましょう。

効果

骨盤周辺の筋肉を活性化し、尿失禁予防につながります。骨盤のゆがみを改善し、便秘解消にも効果があります。

お尻で行進体操～上級編～

回数 前後各 10 回

1. 床に座り、足と背すじを伸ばします。
2. お尻を左右交互に浮かせながら、前へ 10 回進みます。
3. 1 回進むごとに、お尻を浮かせたまま同じ方向へ体をひねり、3 秒間保ちます。
4. 後ろへも同様に行います。



効果

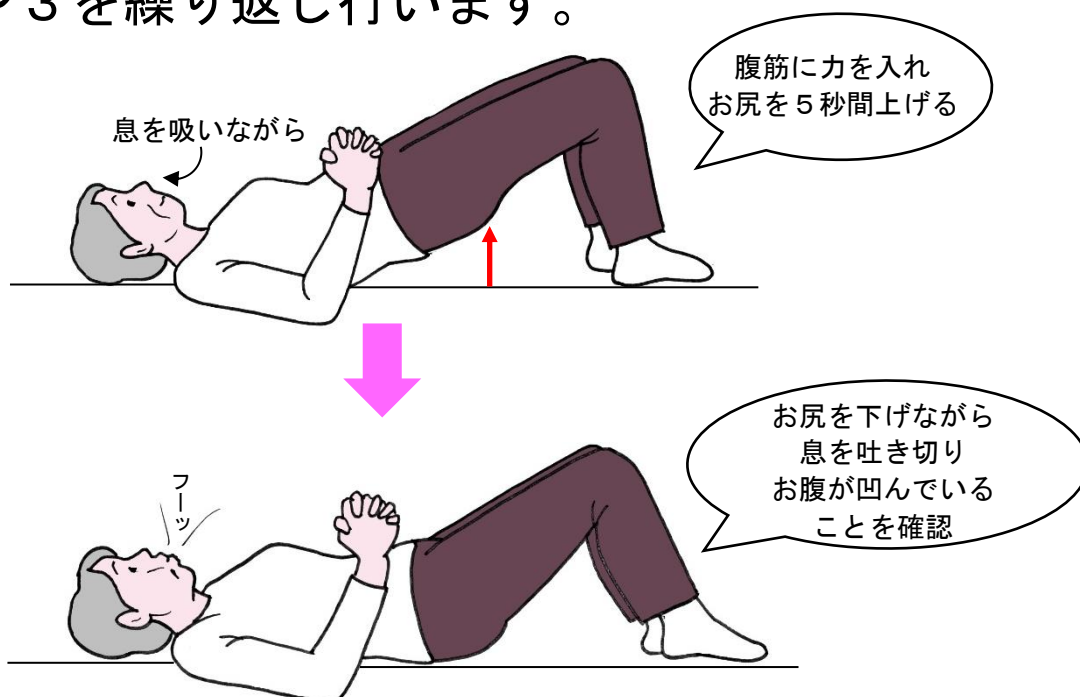
骨盤周辺の筋肉の耐久性を高め、尿失禁予防につながります。

尿を出し切るための

腹圧アップ体操

回数 10回

1. あお向けに寝て両膝を立て、両手をお腹の上ののせます。
2. 息を吸いながら、お尻を5秒間上げます。
3. 息を吐きながら、お尻を下げます。
4. 1～3を繰り返し行います。



※注意：腹圧で尿が漏れないよう、トイレに行った後に行いましょう。

効果

腹圧がかけられるようになると、しっかりと尿を排出することができ、尿失禁予防につながります。

ボールで尿失禁予防体操

回数 10回

☆準備するもの…柔らかいボールやクッション

1. イスに座り、膝の間にボールを挟みます。
2. 両手を胸の前で合わせ、両手、両膝をそれぞれ5～10秒間押し合います。



ポイント

尿を我慢するときのように、尿道や肛門に力を入れながら行いましょう。

効果

骨盤周辺の筋肉を活性化し、尿失禁予防につながります。