

# 第20回 リハビリテーション科セミナー

## 『尿漏れ予防体操教室』

日時: 2016年9月2日(金)14:00~15:30

場所: 関高齢者センター 関区民センター

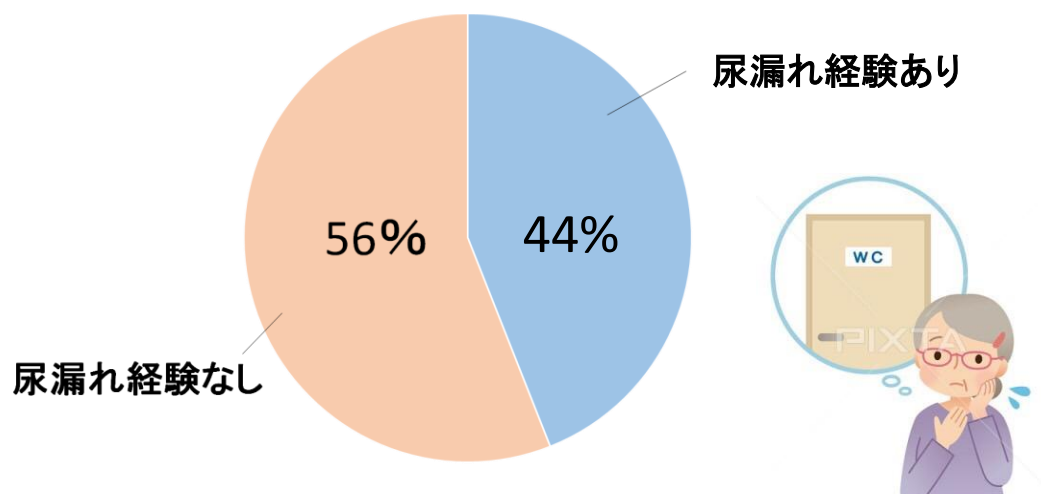
内容: 今回のセミナーは21名の方々に参加して頂きました。

加齢に伴う身体の変化を題材とし、その中でも『尿漏れ』について講義や予防体操を行いました。講義を通して尿漏れが起きてしまう原因や女性が尿漏れになりやすい理由などの知識を深めてもらい、その後尿漏れの予防体操を行いました。

多くの方々が熱心にやっていただいたセミナーとなりました。



# 加齢に伴う尿漏れの実態



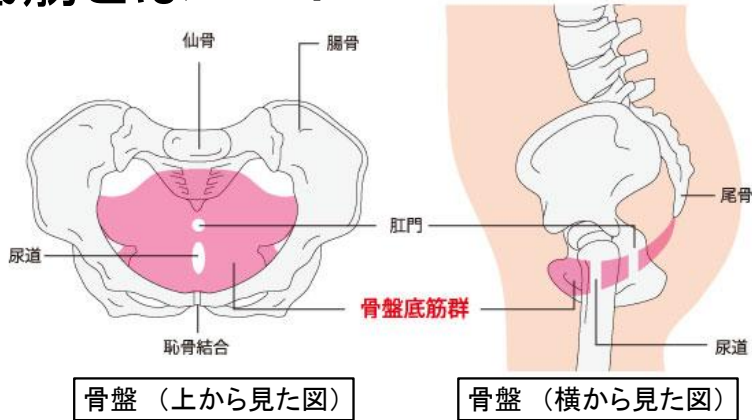
- 尿漏れは女性にとって深刻な悩みであり、人には言いづらい病気でもあります。しかし実際には40代以降の女性の44%の方が尿漏れの経験があるとの調査報告があります。

## 尿漏れとは？

①切迫性尿失禁	: 急に尿がしたくなって我慢できずに漏れてしまう
②溢流性尿失禁	: 自分ではうまく尿を出せないが、少しずつ尿が出てしまう
③機能性尿失禁	: 排尿機能は正常だが認知機能低下によって起こる
④腹圧性尿失禁	: お腹に力が入った際に尿が漏れる

- 尿失禁にはいくつか種類があります。特に腹圧性尿失禁が原因である方が多いと言われておりますが、腹圧性尿失禁は運動療法で予防や改善が可能と言われております。

# 骨盤底筋とは・・・？



## →尿漏れにつながる

- その尿失禁の原因の1つとして挙げられるのが骨盤底筋のゆるみによるものと言われています。

### 骨盤底筋の収縮①～座位～



タオルを挟んで収縮している  
感覚がつかめたらタオルを外  
して1日 10回×3を目安  
にしてみてください！  
継続は力なりです！！

- ・タオルを丸めて股の下に挟む
- ・タオルに押し上げられている感覚  
⇒骨盤底筋が収縮している！
- ・タオルに押し上げられている感覚を  
さらに自身で上に押し上げる  
(膣がおへそに近づくように)

- 骨盤底筋を収縮する感覚はイメージすることが非常に重要です。  
自分の身体の状態を確認しながら無理せずに行ってみてください！