

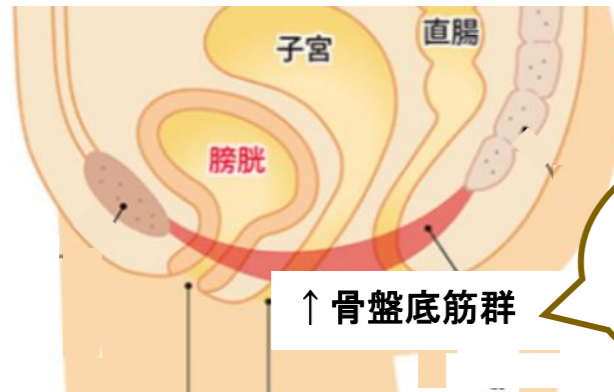
尿失禁

尿失禁が起こるのは

- ・尿道の伸縮機能が弱まる
- ・骨盤底筋群(膀胱、尿道、子宮など骨盤内の臓器を支える筋肉)が緩む
- ・妊娠・出産、加齢、肥満、閉経による性ホルモンの低下

などが原因です。

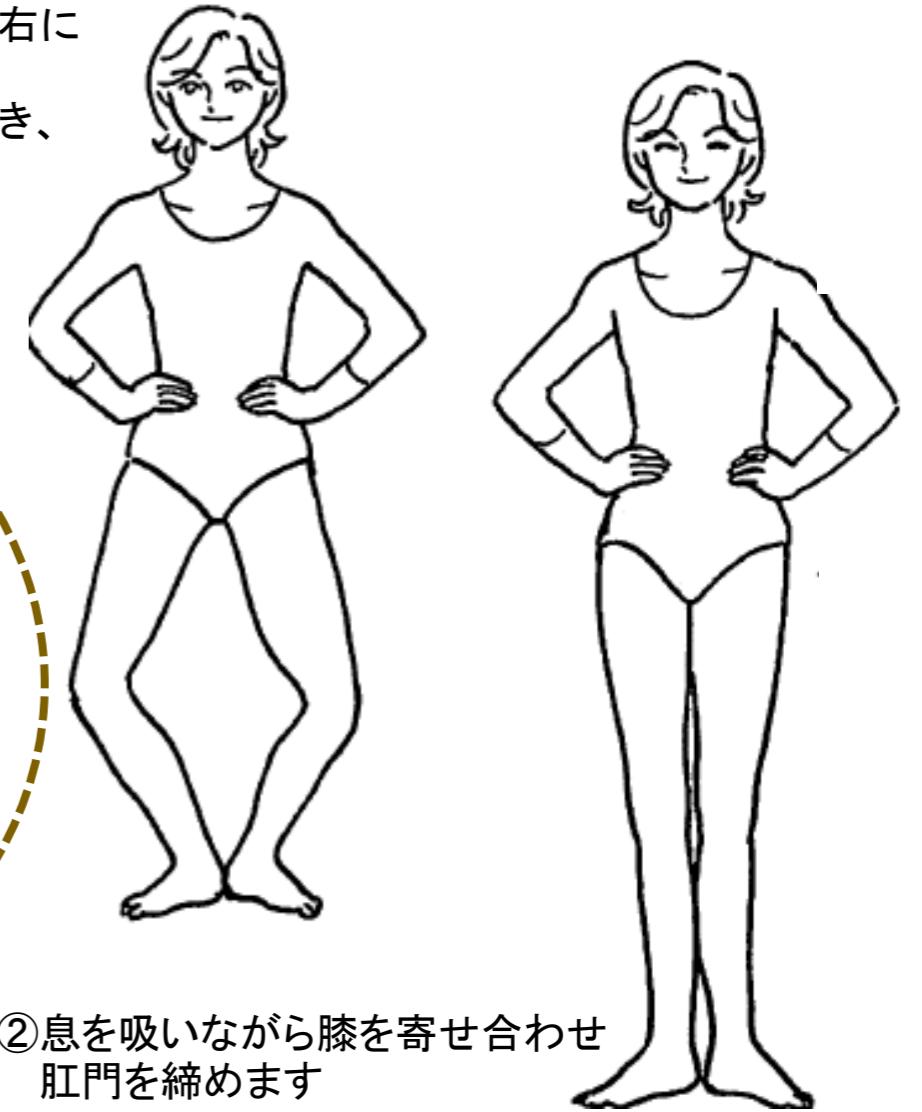
ヨガでは腰の姿勢を正しくし、腎臓・膀胱・尿道を刺激して血液を送りこむポーズや、呼吸を合わせて肛門をキュッと締めるポーズで予防します。また「冷え」も原因になりやすいので、腰から下を冷やさないようにするのがおすすめです。



ここを意識して
ポーズを
しましょう！

失禁予防のポーズ

- ①踵をつけて足先を左右に開きます
膝を左右ひし形に開き、
何回か屈伸します



- ②息を吸いながら膝を寄せ合わせ
肛門を締めます

自宅でできる 通いの場

NO.16 尿失禁予防 お勧めポーズ

骨盤周辺の血行を良くし、
骨盤底筋群を締めるポーズで予防しましょう！

なかがわ健康ヨガ教室
通いの場登録講師
中河 純子



小舟のポーズ

あお向けに寝て膝を立てます

息を吸いながら腰に少し力を入れて肛門を締めます

吐きながら床に戻します

4~5回
ゆっくり
繰り返しま



駄々っ子のポーズ

あお向けに寝て
手は体の脇に置きます

かかとでお尻のあたりを、
トントンと気持ち良いだけ
たたきます



全身の筋肉が
揺すぶられて、
血行が良くなります