

補遺 1 運動プログラム

骨盤底を強くする

意識的に骨盤底筋の収縮（しめる）、弛緩（ゆるめる）を行うことで、お腹を下から支える骨盤底を強くします

骨盤底筋をリラックスさせる姿勢
仰向けで腹式呼吸



なれないうちは、呼吸に合わせて骨盤底筋の運動を行い、運動の感覚をつかみましょう

息を吐くときにしめる
息を吸うときにゆるめる

しめるときのポイント

- 骨盤底筋をイメージしつつ、**肛門と膈を「ぎゅっ」と上にひっぱるようにすぼめる**
- おしっこやおならをがまんするような感じ**
- 呼吸は楽に続けて、余分なところに力を入れない

骨盤底筋の動きを自覚しやすい姿勢

イス座位 **仰向け** **立位**

仰向けになり、足を肩幅に開いて、両膝を軽く曲げる

足を肩幅に開き、イスの背もたれなどに軽く手を置き、体重を胸にかけて背すじを伸ばす

足を肩幅に開き、肘を曲げ、背すじを伸ばして四つばいになる

イスに浅く座り、足を肩幅に開いて、手を膝に置く

骨盤底筋体操（1日1セット）

○長く「ぎゅーっ」としめる

6～8秒持続してしめた後、10秒ゆるめる（休む）
しめる動作とゆるめる動作を10回繰り返す

○短く「ぎゅっ」としめる

2～3秒しめる、ゆるめる動作をテンポよく5回＋5回繰り返す

参考資料：新島礼子「原失禁の運動療法と生活指導」座談会「骨盤底筋群機能障害に対する評価とアプローチ」理学療法学vol.35no.4-2008、リーフレット「もたらさん体操」(株)社会保険出版社

肩こりを予防する

肩がこる前にこまめに行なうのがコツです

8の字を描く

肩甲骨から、ゆっくり大きく動かして、膝の前で横にした8の字を描く

体の脇で大きく回す

腕を上にして伸ばして、頭の上の空気をかき回すように大きく動かす

胸を開く **背中を伸ばす**

息を吸って肩を上げ、吐く時に肩を落とす

肩をおろしたまま、肘を後ろに引き、肩甲骨を背骨の方に寄せる

膝を軽くまげ、背中をまるめるようにしながら、引いた腕の前に伸ばす

肩の上下 **肩のストレッチ** **肩のストレッチ**

息を吸って肩を上げ、吐く時に肩を落とす

腕を曲げてひじを上に向け、反対の手でひじを持って押さえる

肩に力を入れないで、腕をもう一方の腕で押しながら、胸に引き寄せる

前・手のひらのストレッチ

組んだ手を返しながらかしを伸ばす

背側

腕を曲げてひじを上に向け、反対の手でひじを持って押さえる

参考資料：健康レポート健康づくりシリーズ「腰痛予防体操ストレッチ編-筋力トレーニング編」ウォーミングアップ、クーリングダウン」(株)保健福祉ネットワーク、リーフレット「ゆる〜ぶら体操」(株)ビーバー

美しい姿勢をつくり、腰痛を予防する

体をささえる下肢・体幹の筋力トレーニング

反動をつけずにゆっくりと、少しきついと感じる程度を目安に行います。
使っている部位を意識しながら行うと、効果がアップします。

腿の内側



- 横向きになり、下側の手で手枕をして頭を支える
- 上の脚の力を抜いて、下の脚で床から10cmほど持ち上げる

腹直筋（アウターマッスル）



- 体操座り、背すじを伸ばしてから、ガクッと力を抜いて猫背にする。
 - お尻の上のほうを床につけるような感じで、上体を後ろにゆっくり倒す
- ※頭は、あごを引いて、おへその方を見たま

腹横筋（インナーマッスル）



- 四つ這いまたは両膝を立てた仰向けになる（座って行ってもかまいません）
- 息を吸うときにお腹をふくらませて、口から息を吐くときにお腹をへこませる

仰向け腰上げ 背中・お尻



- 仰向けになり、両ひざを軽く立て、腕を体の横におく
- 天井の方におへそから吊り上げられるイメージで、お尻をゆっくり持ち上げ、5秒間とめてから戻る

スクワット ももの前側、大腰筋



- 肩幅に足を開いて立つ。つま先と膝が同じ方向を向くようにする
- 4つ数えながらゆっくりとイスに座るように両膝をまげる。そのとき、前を向いて、猫背にならないように上体を意識する
- 4つ数えながらゆっくり元の姿勢に戻る

しなやかな体をつくる

腰部・下肢のストレッチ。疲労回復・リラクゼーションの効果も期待できます。
自然な呼吸のまま1つの動作に15～30秒ほどかけて、ゆっくりと気持ちよい程度で、筋肉・韧带を引き伸ばします

お尻のストレッチ **お尻の外側のストレッチ**

曲げた膝を手で抱えて、胸の方へひきつける

①後ろに手をついた体操座りで、伸ばした片脚の膝上に反対側の脚をのせる
②伸ばした脚を徐々に曲げる

腰・内もものストレッチ **腰・お尻のストレッチ**

①足を開いて腰を落とし、膝に手を置く
②上半身を捻って片方の肩を内側に入れる

①肩の高さに腕を横にまっすぐ伸ばす
②片足を上に持ち上げて、反対側に向かってゆっくり倒す
※肩が床から浮かないように気をつける

内もものストレッチ **ももの裏側のストレッチ**

足の裏を合わせ、おへそを床に近づけるように上体を倒す

一方の膝を曲げ、伸ばしたほうの足へ胸を近づけるように上体を倒す

ももの前側のストレッチ1 **ももの前側のストレッチ2**

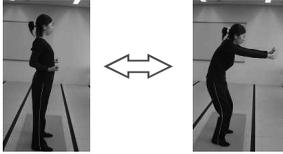
一方の脚を曲げ、上体をゆっくり後ろに倒す

上になった方の足をつかみ、膝をお尻の方に向かって引く

健康美人の体操

お名前 _____

行った種目に○をつけてください。1つ2つ行うだけでも気持ちがスッキリしますよ。

		1/23 (金)	1/24 (土)	1/25 (日)	1/26 (月)	1/27 (火)	1/28 (水)	1/29 (木)
骨盤底を強くする	<p>長く「ぎゅーっ」としめる 6~8秒しめる⇔10秒ゆるめる 10回</p> <p>短く「ぎゅっ」としめる 2~3秒しめる⇔ゆるめる 5回+5回</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">point</div> <p>肛門と膣をぎゅっ と上にひっぱるよ うにすぼめる</p>							
肩こり予防								
								
美しい姿勢をつくる ・下肢・体幹の筋トシ・								
								
	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">point</div> <p>膝がつま先より 前に出ないように</p>							
しなやかな体をつくる ・ストレッチ・								
								
	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">point</div> <p>お腹とももを 近づける</p>							

眞島美穂, 上岡裕美子, 湯原恵子, 飯野智美, 篠山勝弘, 山口 忍:

骨盤底筋体操を取り入れた女性の健康づくり教室の成果. 理学療法学第43巻第5号 412~419頁