



Enjoy your life with TENA!



3ヶ月続けてください。 きっと、効果が実感できます。

骨盤底筋体操で筋肉を鍛えるのは、軽失禁を防ぐために最も効果的な方法です。TENAは、理学療法士の監修のもと、この骨盤底筋体操のプログラムを開発しました。お金はかかりませんし、副作用もありませんので、いろいろな治療法を試される前に、ぜひトライしてみてください。この体操を集中的に行った女性のうち、実に6割も人の軽失禁症状が約1年後に軽減、もしくは完治したというデータがあります。大切なのは、あきらめないで続けること。2~3ヶ月続けて頂くと、その効果を実感できるはず。骨盤底筋体操を始めるのに遅すぎるということはありません。70代で始めて、症状が改善する方もたくさんいらっしゃいます。歯を磨くことのように、ぜひ日常的な習慣にしてください。

「骨盤底筋」とは・・・

骨盤底筋とは、骨盤の内側にある筋肉の集まりで、全身を支える“床”のような働きをしています。尿道、膣、直腸などを支え、尿道、膣、肛門が開閉する際に使われます。骨盤底筋の収縮力が弱まると、尿道を十分に締めることができず、軽失禁を引き起こします。



ご存知ですか？
軽失禁は、骨盤底筋体操で
改善できます。

●お問い合わせ先

TENA 製品に関するお問い合わせにお答えします。

TENA
お客様相談室

0120-107-586 月曜~金曜(祝日を除く)

ユニ・チャーム メンリック株式会社

〒107-0051 東京都港区元赤坂1-5-12

TEL 03-5772-0190 (代表) FAX 03-5772-0191 (代表) www.tena.co.jp

●販売店

202307

TENA ライフアドバイス 202307



骨盤底筋体操を正しく効果的に行うために

骨盤底筋を他の筋肉から分離でき、動かしやすくする体勢を、6パターンご紹介します。ご自分に合った体勢パターンを選び、骨盤底筋体操を続けていきましょう。

パターン 1

両足を少し開いて立ちます。おしりの筋肉に手を当て、骨盤底筋を上下に動かします。そのときにおしりの筋肉は使わないようにします。



パターン 2

片方の足を曲げてうつぶせになります。骨盤底筋に力を入れます。



パターン 3

うつぶせになり、膝を少し開いた状態でひざまづきます。手で頭を支え、骨盤底筋を上下に動かします。



日常の動作の中でも

何か重いものを持ち上げる時には、背中を傷めないように気をつけながら、骨盤底筋をゆっくりと持ち上げるようにします。日々、骨盤底筋を意識して生活することにより、骨盤底筋を鍛えることができます。



パターン 4

足を開き、膝を曲げてあお向けになります。片手をおしりに、もう片方の手をお腹に当てて、これらの筋肉を使わないよう意識します。骨盤底筋に力を入れて起き上がります。



パターン 5

おしりの下にクッションなどを敷いてあお向けになります。
A. 足を体の方に引き寄せ、おしりの力を抜いて前後にゆっくり動かしながら、骨盤底筋を持ち上げるようにします。
B. 両足を床につけ、骨盤底筋を持ち上げるようにします。息を吐きながら、かかとに重心を移しつつおしりを持ち上げます。息を吸いながら、ゆっくりおしりをクッションの上に戻し、骨盤底筋の力を抜きます。



パターン 6

手をももに当て、膝と腰を曲げて立ちます。背中まっすぐに伸ばして、骨盤底筋を上下に動かします。



骨盤底筋体操の前に

「骨盤底筋を動かしてください。」と言われて、すぐにできる方は少ないはずです。骨盤底筋体操を行うために、まず、ご自分の骨盤底筋を確認しましょう。排尿する際に、途中で止めてみてください。このときに使う筋肉が、骨盤底筋です。この方法を試しても、どの筋肉が骨盤底筋かわからない場合は、医師や理学療法士に聞いてみてください。

骨盤底筋体操 プログラム

ステップ1

骨盤底筋を収縮させます。

- この際、骨盤底筋以外の筋肉、例えばおしりの筋肉、腹筋、内腿などは使わないように意識します。
- きちんと骨盤底筋が使われているときは、骨盤が少し持ち上がるような感じがします。

他の筋肉を動かさずに
骨盤底筋を動かせるようになったら…

収縮させる回数を10回程度に増やし、
力を入れた状態で6～8秒間止める
体操をします。

筋肉を収縮させて
そのまま8秒間止めることができたなら…

ステップ2

収縮させる速度を速めます。
10回の収縮と6～8秒間停止を1セットとし、
1日に3セット繰り返します。

骨盤底筋体操で効果を得るためには、まず3ヶ月くらい続けることが大切です。効果があらわれれば、回数を減らすことができます。