

尿

失禁で
お悩みの方へ

体操をしてトイレの悩みを 減らませんか？

「今まで楽しめていた趣味が尿失禁のために楽しめない」「やりたいことを尿失禁のためにあきらめている」「外出を控えるようになった」など、トイレに関する問題は生活スタイルに大きく影響します。

尿失禁は、タイプによっては医師による治療が必要ですが失禁を軽減する体操もあります。体操をすることで骨盤底筋群の筋力強化につながり失禁が軽減できるタイプもあります。また、年齢とともに筋力低下も生じるため健康な状態から予防的に体操を行いましょう。

編集・発行

滋賀県守山市守山五丁目4-30 滋賀県立リハビリテーションセンター(成人病センター内)
TEL 077-582-8157 / FAX 077-582-5726 / e-mail ef47@pref.shiga.lg.jp



尿失禁 体操




今回の体操は腹圧性尿失禁に対して有効と考えられている体操をご紹介します。

まず腹圧性尿失禁とは??
尿を我慢する筋肉、膀胱などを支える筋肉の衰えにより、クシャミや咳、動作時など、お腹に力が入った拍子に失禁することです。体操では尿を我慢したり膀胱を支える筋肉に対して、筋力強化を目的に行います。

今回、腹圧性尿失禁の体操を取り上げます。これは骨盤底筋群と呼ばれる筋肉のトレーニングで筋力低下による尿失禁に対して有効とされているものです。それ以外の失禁でお困りの場合や気になることは、医師にご相談下さい。失禁のタイプによっては、治療が可能な場合があります。

この体操を始める前にかかりつけの医師がおられる方はご相談ください。

腹式呼吸と骨盤底筋群の体操

 息を吸ったときに肩が上がらないように!
息を吐いたときには、お腹をへこませないように!



1 息を吸いながら
お腹を大きく
膨らませます。



2 息を吐きながら、**5秒間おしっこを止めるように!**
力を入れます。
* 肛門を締めるように力を入れます。

骨盤底筋群と股関節の筋肉(内側)の体操

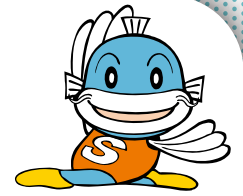
準備として、膝の間にボールを挟みます。




1 息を吸いながら
お腹を大きく
膨らませます。



2 息を吐きながら、**5秒間おしっこを止めるように!**
力を入れ、膝に挟んでいるボールをつぶします。




腹部筋と骨盤底筋群の体操

 背中を丸めないように!



- 1 息を吸いながらお腹を大きく膨らませます。
- 2 息を吐きながら、**5秒間おしっこを止めるように!** 力を入れます。

下腹部筋と骨盤底筋群の体操

 あごが上がったり、腰がそらないように!



- 1 息を吸いながら、おへそを前に出すように背筋を伸ばします。



- 2 息を吐きながら、**5秒間おしっこを止めるように!** 力を入れ、おへそを元の位置に戻します。

下腹部筋と骨盤底筋群、股関節筋の体操

 背すじを伸ばすように!



- 1 足を肩幅くらいに広げ、膝とつま先を外に向けます。息を吸いながら膝を曲げます。



- 2 5秒間かけて息を吐きながら、膝を伸ばすと同時に**おしっこを止めるように!** 力を入れ、始めの姿勢に戻ります。



リハビリの視点

リハビリテーション科理学療法士
赤田 直軌

今回は、足の切断から義足完成までのリハビリを紹介したいと思います。

初めは、義足をつけるための準備として弾性包帯しっかり巻き切断部分の形を整えることが重要となります。また切断肢だけでなくもう一方足の筋力強化も重要です。義足を作製する前では車椅子生活が主体となるために足の筋力が低下してしまうからです。そして義足完成後は着け外しの練習や体重をかける練習、そして立つ練習・歩く練習と順に進めていきます。義足はもともと患者様の足の形を測って作製しているために、少しでもズレて装着すると傷を作ったりしてしまいます。そのため、正しい位置で装着する練習が必要となります。また、床と接する足底が自分の足ではないので感覚がわかりにくく体重をか

けたり、バランスをとることが難しくなります。そのため繰り返しの立位練習が必要になります。そして、歩く練習をすすめながらソケットと呼ばれる切断部分の受け皿や足首の関節の役割を果たす部分の角度を微調整しながらその患者様に合った、使いやすい義足にしていきます。

患者様の身体機能に合う、使いやすい義肢・装具を選んで作成し、しっかりと使いこなせるように練習していくことは患者様の今後の生活にとって大変重要なことです。これからも患者様の今後の生活を考えたリハビリを行っていききたいと思います。



◆◆◆ リハビリテーションセンターも「自分でするリハビリ」を応援しています ◆◆◆

福祉用具に関する相談

病気をしてから足が痛くて…
一人でお風呂に入りたいけど
何かいい道具あるかなあ？

余暇に関する相談

障害があっても楽しめる
スポーツってあるのかなあ？

就労に関する相談

障害があっても働くところ
ってあるのかなあ？

高次脳機能障害に関する相談

なかなか、職場の人間関係が
うまくいなくて…。

二次障害に関する相談

働いているけど、最近、
痛みが出てきて…。

編集後記

みなさん、トイレを表す「WC」という表記ですが、何の略語でしょう？実は、「Water Closet(ウォータークロゼット)」の頭文字を取っています。直訳すると、水の小部屋という意味で水洗便所を表しています。

担当：山原・宮本