

運動指導

1、準備運動

リラックスして、自分のペースで息を止めないように行う。

全身の部位をバランスよく行う。

- ① その場足ふみ
- ② 肘を曲げ前後に降る
- ③ 曲げた肘を外転して降る
- ④ 曲げた肘を上下
- ⑤ 頭上で手を組み体側
- ⑥ 肘から前後に肩を回す
- ⑦ 肘を伸ばし、手の甲を合わせたり、手のひらを合わせる
- ⑧ 腕を体に巻きつけるように捻じる
- ⑨ 腰を回す

2、トレーニング

骨盤底を支持する腹筋の筋力向上と、総合的身体機能の向上

- ① 膝を軽く曲げ、腰を上下、左右に動かす
 - ② 立位で股関節屈曲伸展、外転（椅子でサポート）
 - ③ 椅子に座って、足首の背屈、底屈
 - ④ 膝の伸展
 - ⑤ 内転筋
 - ⑥ 両ひざを合わせ、持ち上げる
 - ⑦ 股関節屈曲
 - ⑧ 屈曲した片足を内側に締める
 - ⑨ 両足を屈曲して下腹部と腸腰筋の強化
 - ⑩ おしり歩き
 - ⑪ ブリッジ
 - ⑫ 骨盤後傾して下腹部
- ボールお常に膝の間に入れて内転筋を意識して使うと効果的

3、骨盤底筋体操

- ①お腹の力を抜いて楽にする。おならが出そうなのを肛門を締めて緩める
- ②排尿している状態をイメージし、途中で止める感じで尿道を締める緩める
- ③締めたときに肛門、尿道を体に引きこむイメージ
- ④収縮はぎゅっと速く締める方法と、ゆっくり5秒長く締める方法を行う
- ⑤収縮の時は息を止めない
- ⑥1セット10回で1日50回行う
- ⑦お腹に力を入れて息むと骨盤底に負担をかけて逆効果になる

⑧締める時と緩める時のメリハリをつける