

公益財団法人慈愛会と垂水市の包括連携協定のもと、今村総合病院の医師等の皆様にご協力いただき、市民の皆様の健康増進及び子育て支援啓発を目的に、4か月に1回、皆様にお伝えしたい情報をコラム掲載いたします。

☎ 保健課 健康増進係 ☎ 内線 138

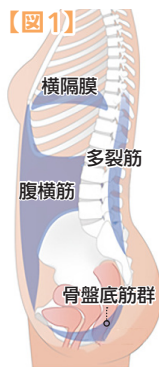
## 産後だけじゃない！今からでも間に合う一生モノのからだケア ～尿漏れ予防とインナーユニットの話～

**毎**日忙しく自分のことは後回しになりがちな産後ですが、未来のからだを守るケアに特別な道具や長い時間は必要ありません。少しの意識と簡単な習慣で今日から始められます。

女性は妊娠・出産を通して、骨盤や筋肉、ホルモンバランスは大きく変化し、その影響は産後だけでなく更年期や老年期にまでつながっていきます。特に多いトラブルの一つが「尿漏れ」です。産後すぐだけでなく、年齢を重ねてから症状が出ることも少なくありません。その背景には、骨盤底筋群の機能低下があります。骨盤底筋群は膀胱や子宮を支える重要な筋肉で、妊娠中の負担や出産時のダメージによって弱くなりやすい部分です。

ここで大切になるのがインナーユニット【図1】の働きです。これは骨盤底筋群、腹横筋、多裂筋、横隔膜からなる体の深部の筋肉で、姿勢の安定や内臓のサポートに関わっています。これらは単独ではなく、呼吸や背骨・骨盤の動きと連動して働くことで本来の力を発揮します。これらがうまく連動することで尿漏れ予防やからだの不調改善につながります。

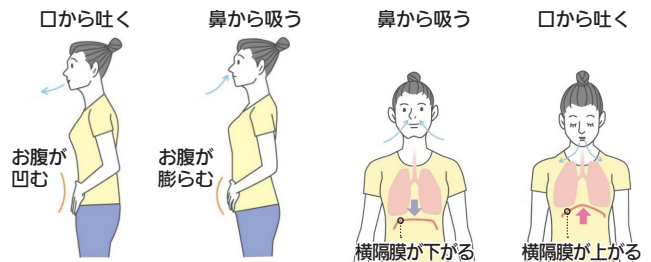
おすすめは「腹式呼吸」と「骨盤底筋群トレーニング」の組み合わせです。まず、鼻からゆっくり息を吸ってお腹をふくらませ、吐くときにお腹をへこませながら、膣や肛門をやさしく引き上げるように骨盤底筋群を軽く締めます。5秒ほどキープして、ゆっくり緩めましょう。呼吸を止めず、リラックスして行うことがポイントです。【図2】慣れてきたら四つ



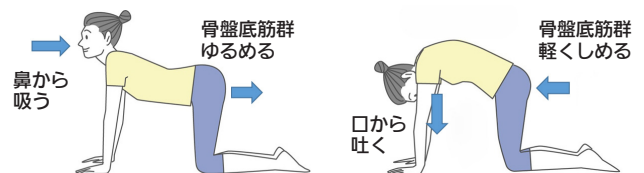
這いで、呼吸に合わせて背骨と骨盤を動かしましょう。息を吸いながら背中を自然に反らせ、吐きながら背中を丸め骨盤底筋群を軽くしめます。インナーユニットが自然と連動しやすくなります。【図3】

忙しい日々の中でも、寝る前の腹式呼吸や家事の合間に骨盤底筋群を意識するなど日常の中で無理なく取り入れましょう。日常の中で様々な姿勢で練習することで自然とインナーユニットが使いやすいくらだになります。産後のケアは未来の自分への贈り物です。日々の小さな積み重ねを大切に、将来の快適な生活にそなえましょう。

【図2】腹式呼吸



【図3】骨盤底筋群トレーニング



今村総合病院  
 スポーツ整形外科  
 リハビリセンター  
 理学療法士  
**納村 千夏**

