

女性のための排泄ケア事業のご案内

- 骨盤底筋体操のやりかたがわからない
- 体操しただけ、症状が改善しない
- 尿もれ・頻尿・便秘で悩んでいる
- 日常生活では何を気をつければいいのかわからない
- ケア用品の正しい選び方など

個別相談や講座等
をご利用下さい。



女性のための排泄ケア講座（年1回・予約制・保育付）

医師や専門相談員による排泄トラブルの予防講座です。

※保育は生後4カ月以上のお子さんが対象です。

尿もれ予防体操教室（予約制）

尿もれや頻尿を予防・改善するための骨盤底筋体操を実施します。

保健師による女性の健康相談（電話相談随時）

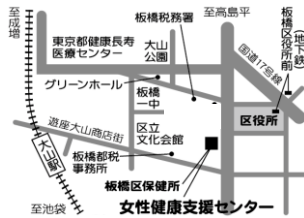
排泄ケアのほか月経や婦人科の病気、妊娠などの相談ができます。

※女性婦人科医による相談も実施しています。（予約制・1人30分）

※詳細は、広報いたばしや板橋区HPでご確認ください。
または、女性健康支援センターにお問い合わせください。

問合せ・申込み先 板橋区女性健康支援センター

住所 板橋区大山東町32-15
板橋区保健所1階
電話 03(3579)2306
FAX 03(3579)2345



利用日時 月～金曜日 9時～17時
（祝日・年末年始を除く）

H P <https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/soudan/josei/1002477.html>

編集 板橋区女性健康支援センター／2021年4月発行

約20%の産婦さんが、尿もれを経験しています

ママの排泄ケア

あら、あなたも
尿もれ？

いい体操が
あるのよ

便秘や肥満
にも注意すると
いいわよ

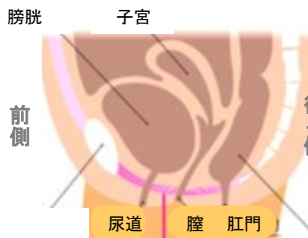


1 出産後、尿もれの経験はありますか

- くしゃみや咳をしたときに・・・
- 重いものを持ったときに・・・
- トイレに行くまでがまんができません・・・
- いつ、もれているかわからないが下着がぬれる

2 産後の尿もれは、骨盤底筋のゆるみが原因

横からみた女性のからだ



骨盤底筋

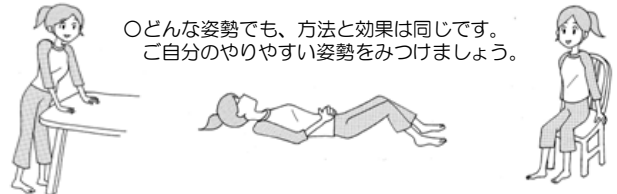
妊娠・出産により、
筋肉が伸びきったゴムのような状態になり、
尿道をつまみ締めることができず、
尿がもれてしまいます。

骨盤底筋：
骨盤の中にある子宮や膀胱などの臓器を
下から支えているハンモックのような筋肉

尿道括約筋：
尿がもれないように尿道をひきしめている筋肉

3 さあ、今日から骨盤底筋体操をはじめましょう！

尿やおならをこらえる感じで、肛門と膣をしめます。



○どんな姿勢でも、方法と効果は同じです。
ご自分のやりやすい姿勢を見つけましょう。

○おなかに力を入れず骨盤底筋だけをしめるのがポイントです

○日常の行動のなかに組み込むようにして、習慣づけましょう。
朝起きあがる前に布団の中で・・・
イスに座ってテレビを見ている時・・・
電車やバスに乗っている時、トイレに行って排尿し終わった時など

○毎日続けて、効果が現れるまでに3か月はかかります。

4 安心のための尿もれケア用品

吸水力と消臭力の高い尿もれ専用の吸水ナプキンを使いましょう。

A ギュットの体操

※瞬発力を鍛えるための体操です。



体の力を抜く



肛門と膣を体の中に引き込むようにギュッと締める



すぐにゆるめる。
これを10回くり返す

ギュッ!ギュッ!

A、Bの体操を、それぞれ1日10回ずつ行うのではなく、1度にまとめて5セット行うのがおすすめです。

B ギューの体操

※持久力を鍛えるための体操です。



体の力を抜く



肛門と膣を体の中に引き込むようにギュッと締めたらそのまま5つ数える

1.2.3.4.5!

ギューー!



ゆっくりゆるめる。
これを10回くり返す