

こちら、よんひがしです。

近畿中央病院
産婦人科病棟
2012年10月号
VOL. 14

暑い夏が終わり、やっと涼しくなりましたね。
今回は産後のダイエットにもなる骨盤底筋群のお話です。

妊娠中に変化した身体は出産が終わってすぐに魔法のように戻るわけではなく、徐々に時間をかけながら回復していきます。
その中でも特にしっかり回復させたい部分に、骨盤底筋群があります。
産後に疲れて弱った骨盤底筋群を回復させ元気に快適にベビーと過ごしていきたいですね。



★ 骨盤底筋群とは・・・

骨盤底筋とは骨盤の底にあり、膀胱・子宮・直腸などの臓器と、妊娠中はベビーの重さもプラスされ、それらを下から支えてくれている大切な筋肉なのです。

女性は膀胱から出口の骨盤底筋群までは3～4cm位しかなく真っ直ぐなので、尿道や膣を取り巻くこの筋肉が低下すると尿漏れや頻尿になりやすく、悩まされている方も多いようです。

骨盤底筋体操

- まずおおむけから肛門の周りの筋肉を「引き締め一緩める」を10回する
- 慣れたら「引き締めたまま10数えるー30秒緩める」を繰り返す
- これを10セット、1日3回する



★ 骨盤底筋群を使う

そんな大切な骨盤底筋群を、様々なイメージを取り入れながらコントロールして使う練習をしましょう。

応用形

● 机に手をつけて



● いすに座って



● ひじ、ひざをつけて



★ 当院の取り組み



当院では妊娠中からマタニティボックスを取り入れています。
妊娠期からの骨盤底筋を鍛えることも大切です。

ぜひ参加してくださいね。詳しくは、ホームページをご覧ください。



近畿中央病院ホームページ内にある産婦人科病棟特設ページには、マタニティボックスやプレママセミナーだけではなく、妊婦健診や母子保健外来、入院生活、退院後の育児ケアなどたくさんの情報を掲載しています。
ぜひ、産婦人科病棟特設ページを訪れてください。

編集：
嵯峨、鈴木、廣瀬