

知っていますか？

骨 盤 底 筋

骨盤底筋は骨盤の底にあり、骨盤や内臓を支えている筋肉です。  
この筋肉を鍛えることで尿もれを防ぐことができます。

今からまにあう

漏らさないための  
尿もれ予防体操

女性の健康週間

3月1日から8日まで



基本姿勢

- ・ 仰向けになります
- ・ 床に足の裏をつけ、膝を曲げます
- ・ 足を肩幅に開きます

レッツ！エクササイズ



さあ、体操です！

- ・ 息を吸いながら、床からおしりを浮かせます
- ・ 膝から肩までが一直線になるようにします
- ・ ゆっくり息を吐きながら、おしりを床に下ろします
- ・ 5回ほど繰り返します