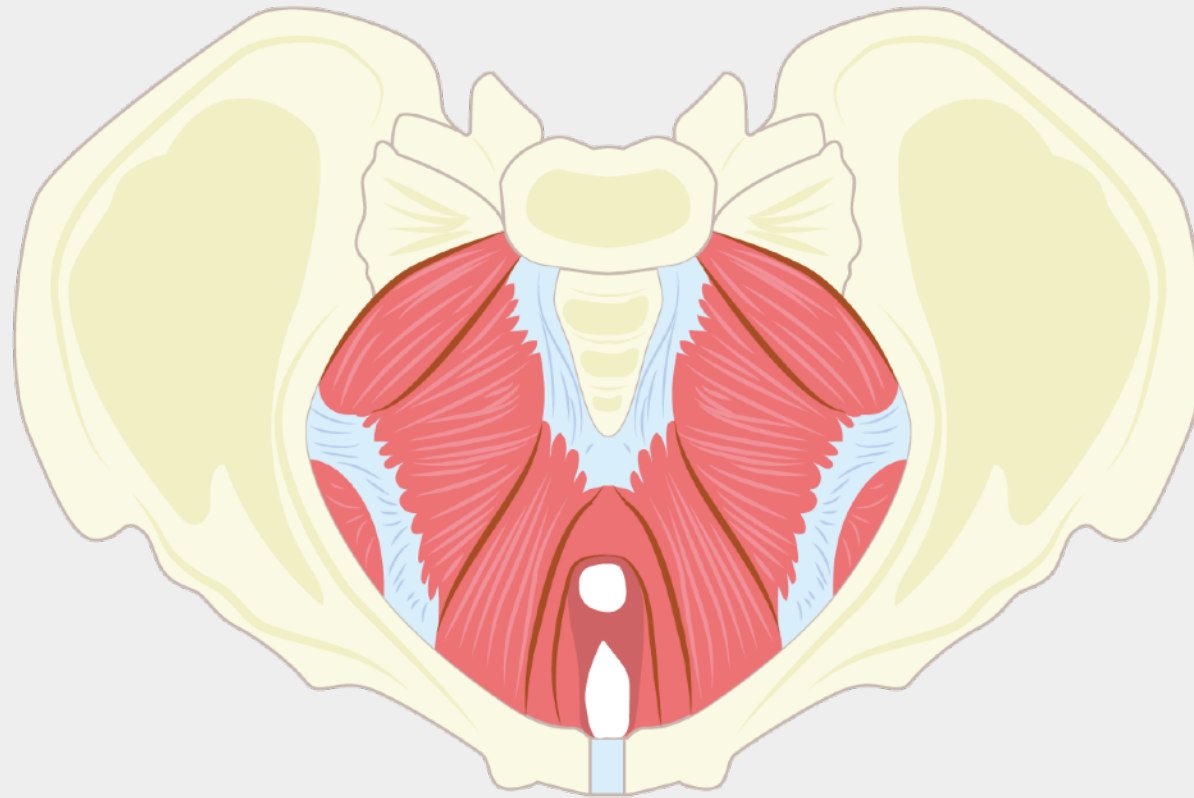


A person is shown from the waist down, wearing a dark blue tank top. They are in a seated or kneeling position, with their hands placed on their hips. The background is a soft, out-of-focus light blue. The text is overlaid in the center of the image.

第59回ライブレッスン
骨盤底筋群を機能させるエクササイズ
2025.4.12

骨盤底筋

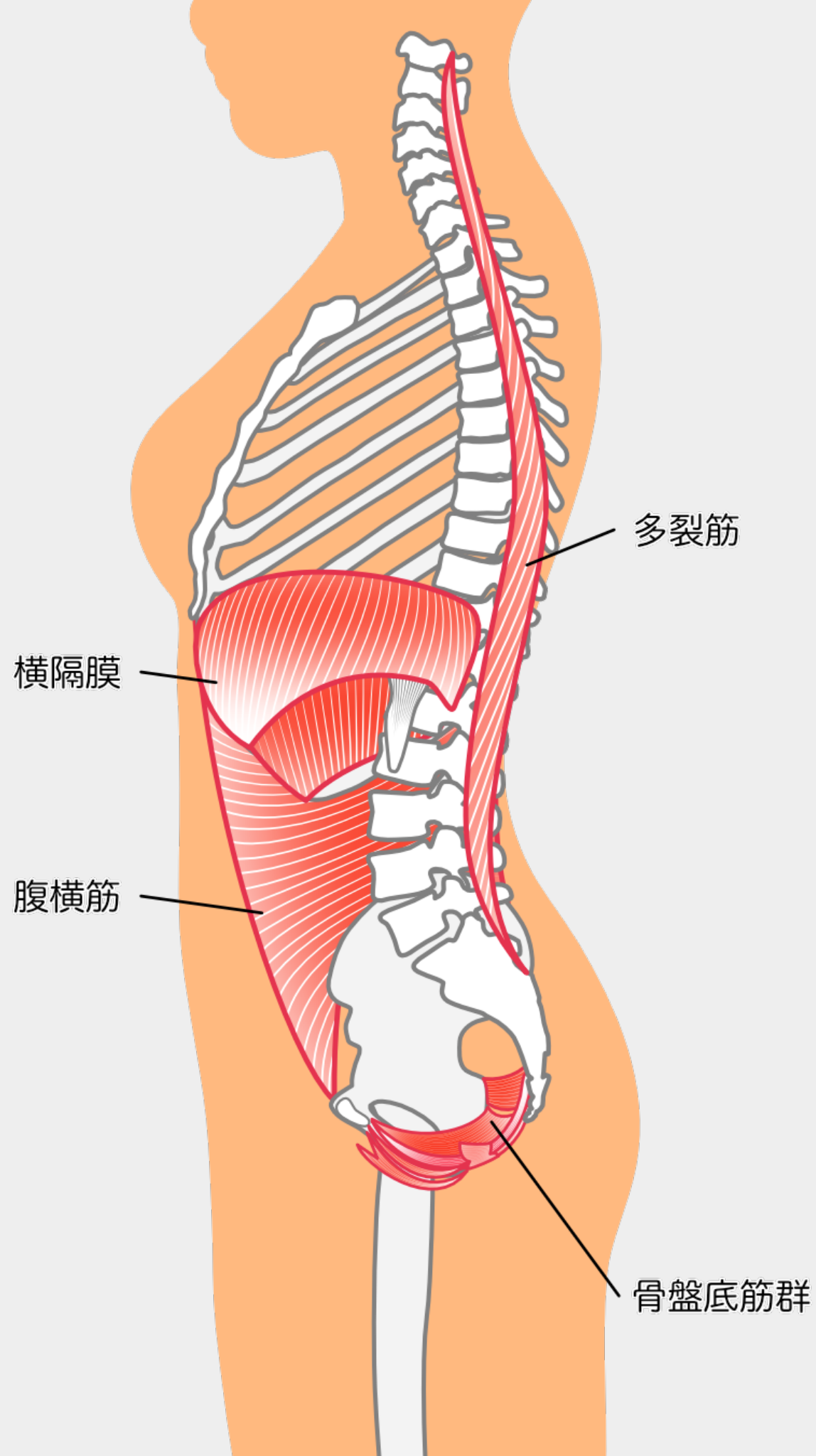


- 子宮や膀胱、直腸など骨盤内臓器を下から支える
- 尿道や肛門を締めることで排泄をコントロール
- 横隔膜と連動して腹腔内圧を制御する

骨盤底筋と呼吸



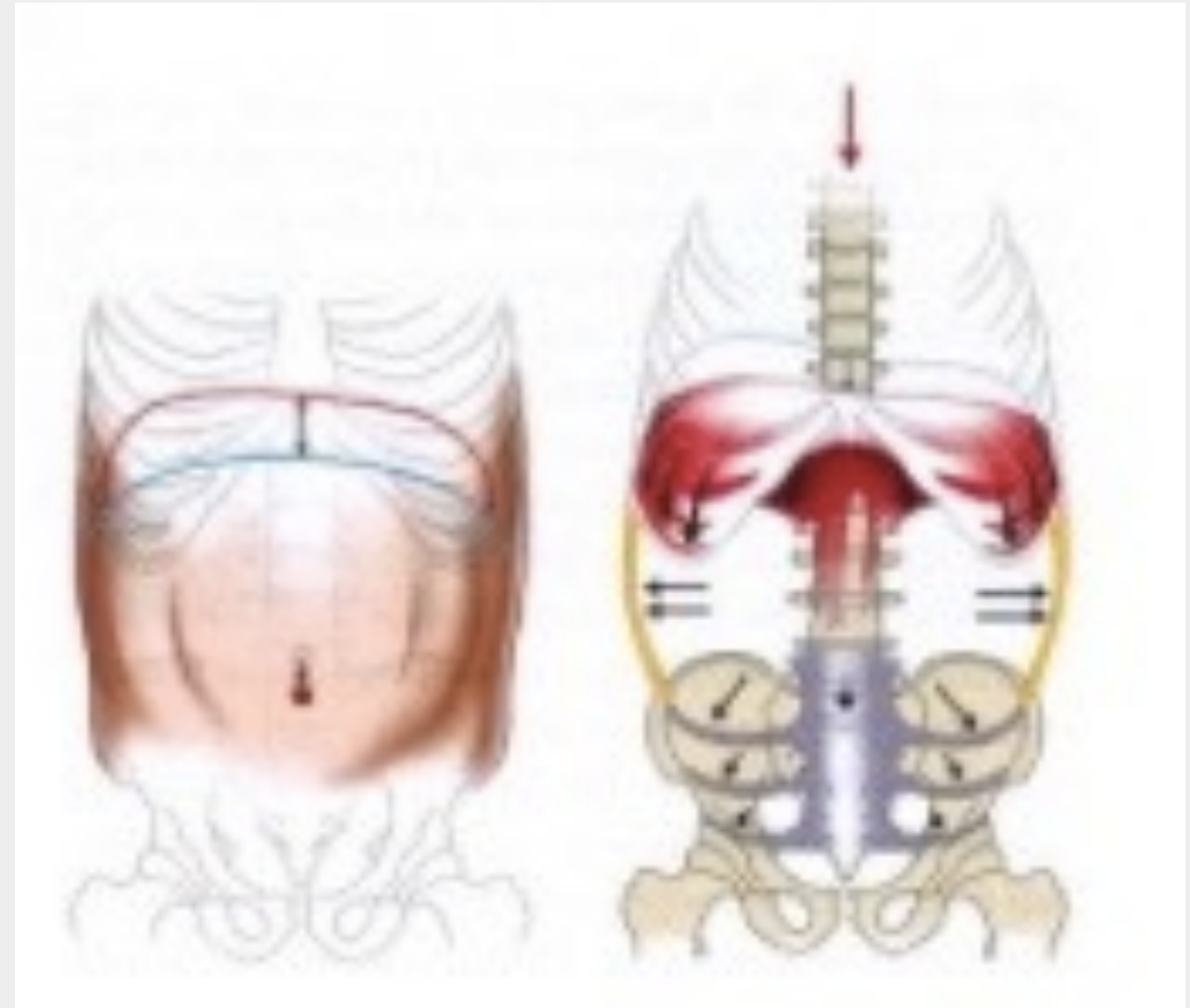
- 呼吸すべてのフェーズにおいて骨盤底筋は活動する
- 腹筋群の活動は骨盤底筋の活動レベルを上昇させる
- 骨盤底筋は呼気の中期から後期にかけて強く活動する
- 骨盤底筋の出力は努力性呼気量に比例する



骨盤底筋は骨盤の下の部分にあり
横隔膜、腹横筋、多裂筋
と共に体幹の安定に
欠かせない筋肉

特に横隔膜と骨盤底筋が
平行(向き合う形)であると
筋肉に適切な負荷がかかる

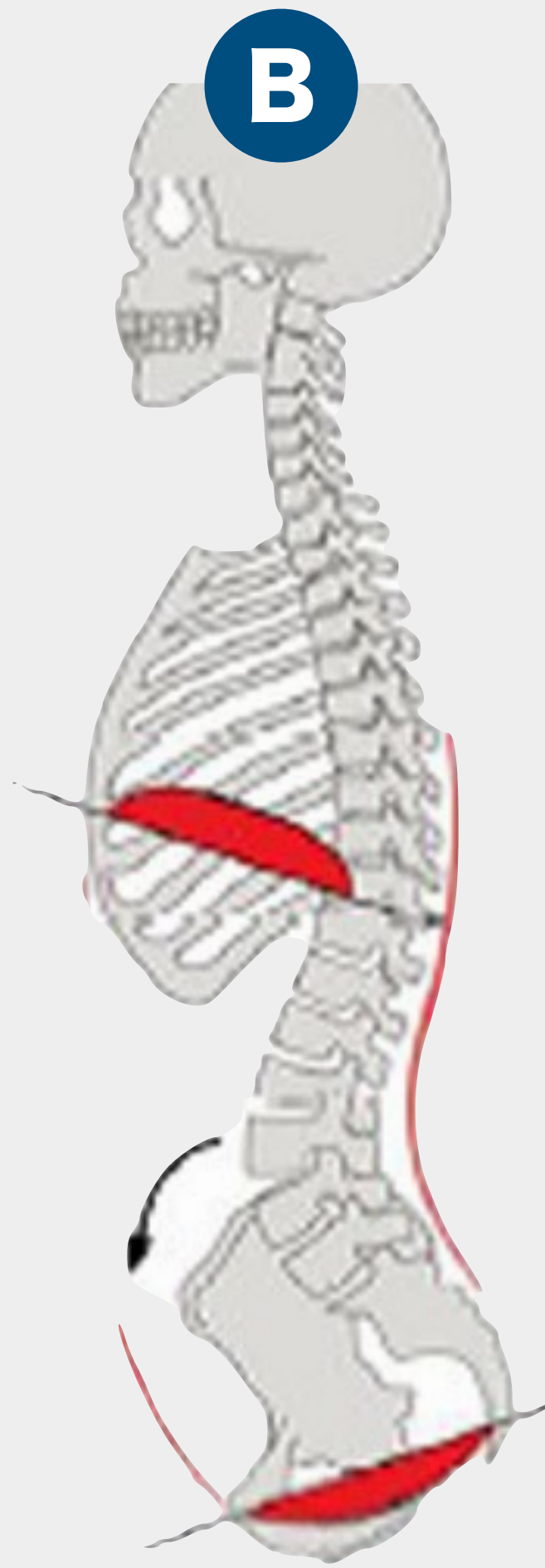
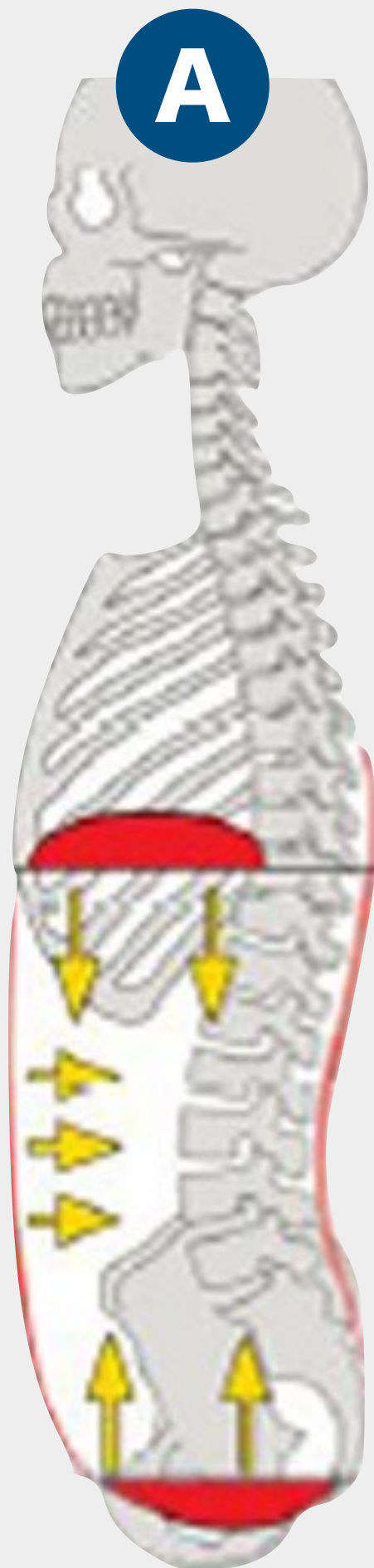
- ・横隔膜が求心性収縮し、下方方向に下がる
- ・横隔膜が下がることによって、腹筋群を始め骨盤底筋群、多裂筋は抵抗する
- ・腹筋群、骨盤底筋群、多裂筋が遠心性収縮をすることによって腹腔内圧(IAP)を高める



腹腔内圧(IAP)を高めることができる



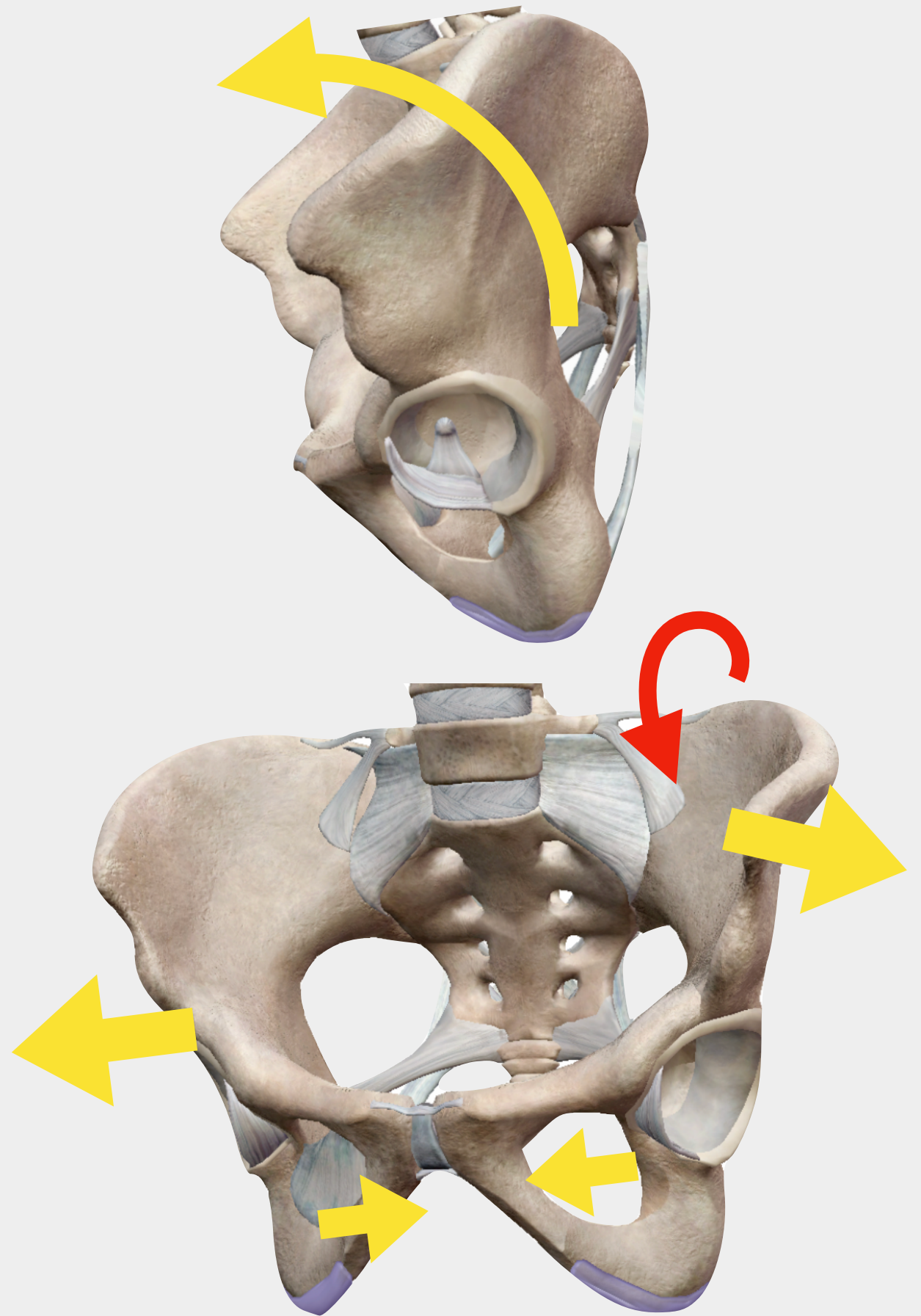
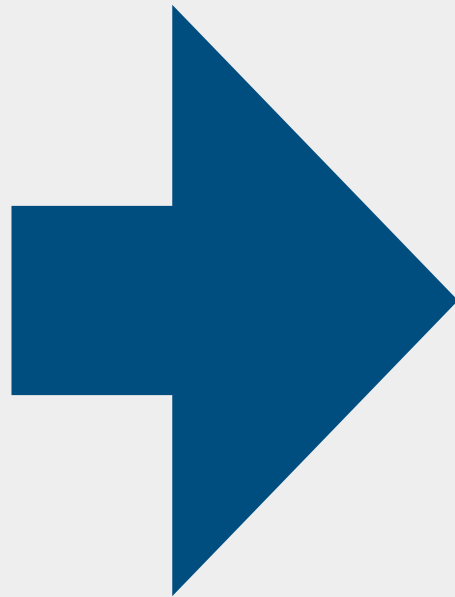
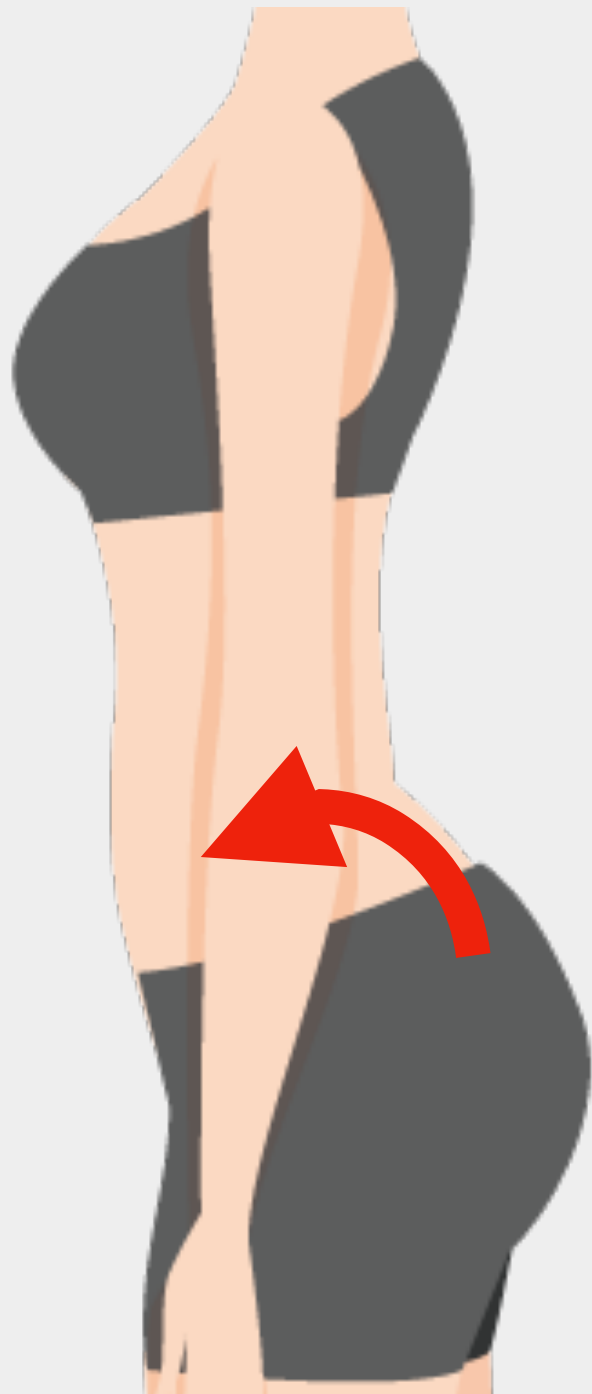
骨盤底筋に刺激が入る



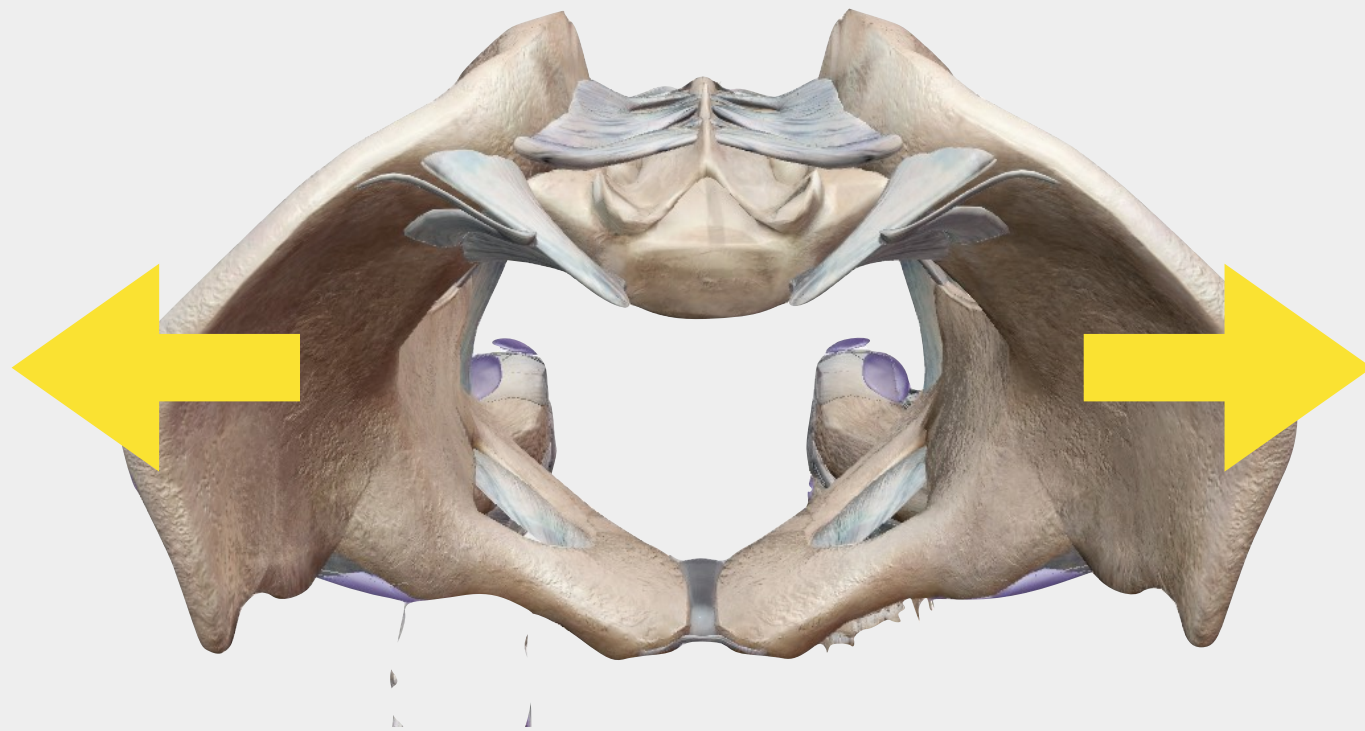
AとB

どちらが腹腔内圧を
高めることができますか？

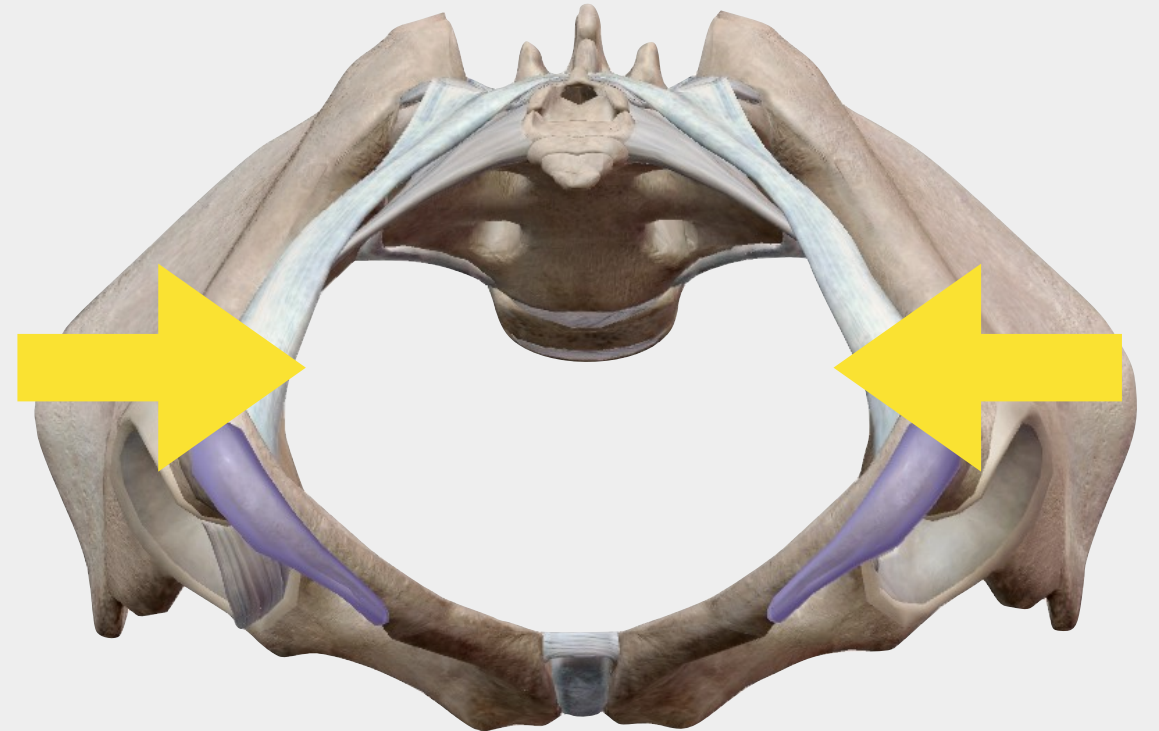
骨盤前傾



インレット/アウトレット

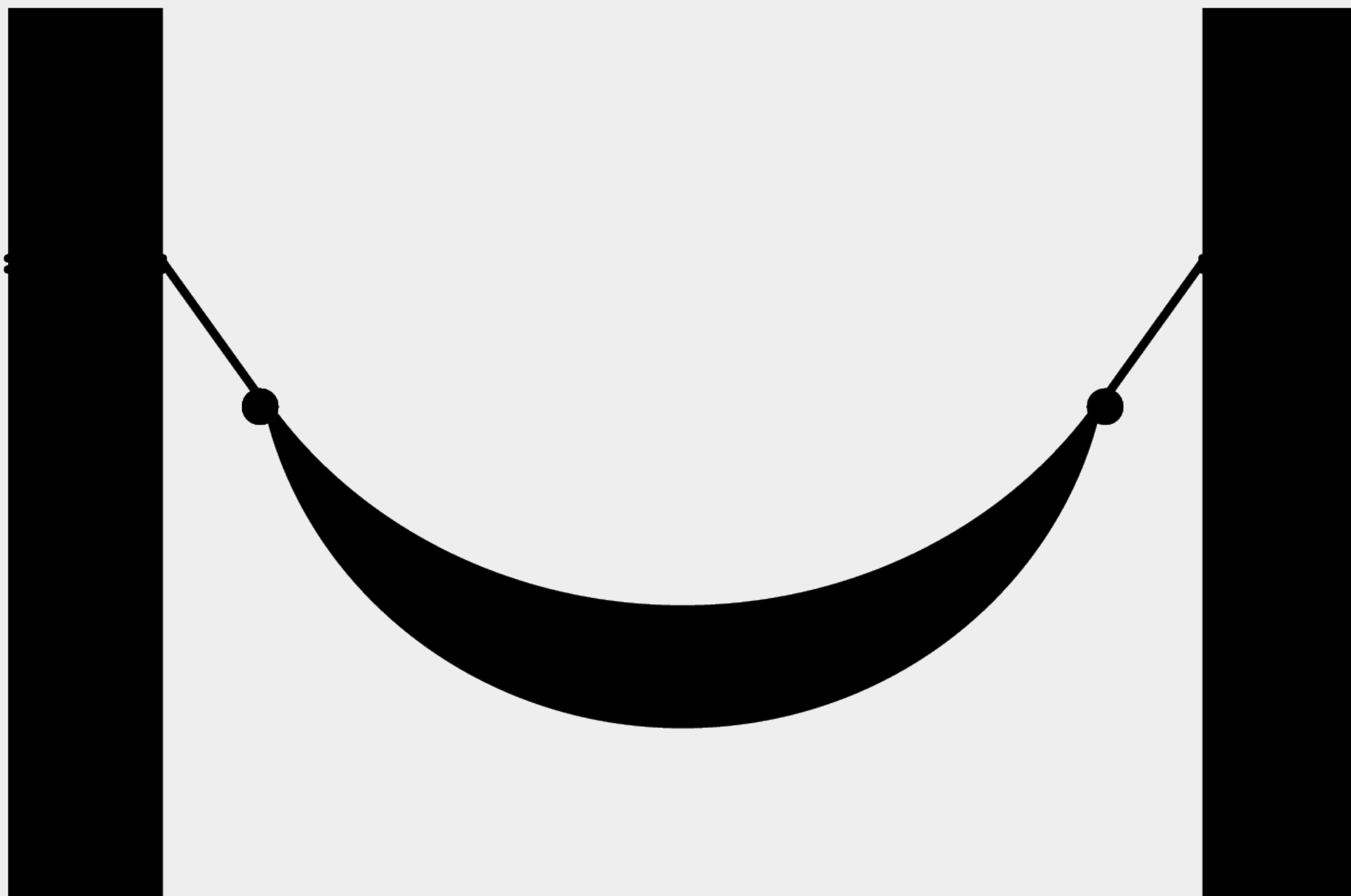


上から見た骨盤
(インレット)
=開いている



下から見た骨盤
(アウトレット)
=閉じている

アウトレットが閉じると骨盤底筋が緩む



ハンモックのように骨盤底筋が緩む

ケーゲル・エクササイズ

アーノルド・ケーゲル医師 (Arnold Keegel) 1948年に発表
主に産後女性の尿失禁対策として開発
現在では男女問わず尿失禁予防・改善、骨盤底機能の向上、
性機能改善など幅広い用途で活用される



ケーゲル・エクササイズ

基本姿勢

仰臥位(膝を立てた姿勢)、側臥位、四つ這いなど、負荷の少ない姿勢から開始

座位や立位は骨盤底筋にかかる重力負荷が増すため、初期には難易度が高い

骨盤底筋の意識化

膣を閉じる、尿道を締める感覚、おならを我慢する、尿を途中で止めるイメージ

ケーゲル・エクササイズ

運動頻度・回数

1日あたり 2～3回のセッション

1回につきスロー収縮を5～10回、クイック収縮を5～10回程度

クイック収縮＝1秒収縮・1秒休止を反復

スロー収縮＝5～10秒かけて収縮を保持し、同じ時間だけ休む

持続期間

効果が出るまでに 8～12週間は継続が推奨される

その後も再発予防のために 最低限週数回は継続

+体幹トレーニング



- ・尿失禁の改善には骨盤底筋群のトレーニングが高い効果を示すが、体幹トレーニングと組み合わせることで更に効果が向上
- ・骨盤底筋の単独収縮よりも、腹筋群や背筋群との協調運動がより効果的