

あおぞら



◎特集 1

骨盤底筋体操で悩みを解消！

～尿漏れに悩んでいませんか？～

◎特集 2

端午の節句

～知っていますか？子どもの日～

骨盤底筋体操で悩みを解消！

尿漏れに悩んでいませんか？

あまり人には言えないけれど、最近ふ

とした瞬間に尿が漏れてしまう：

その悩み、『骨盤底筋』を鍛えることで改善ができることを知っていますか？

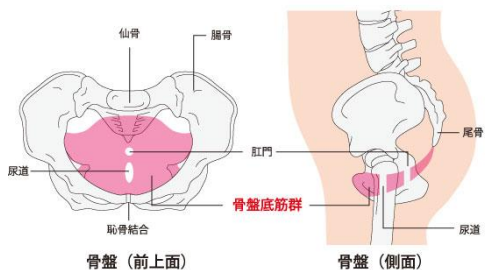
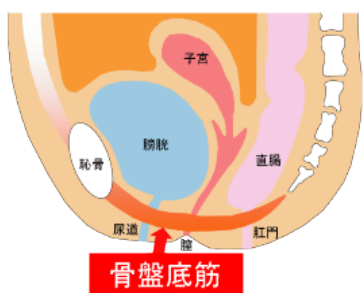
◆骨盤底筋群とは？

骨盤の最も下部に位置し、ハンモックのような形をしている筋群です。尿道の収縮に関わる尿道括約筋や、肛門の収縮に関わる肛門括約筋などをはじめとする複数の筋肉で構成されています。

骨盤底筋群の働きは

- ① 骨盤内の臓器である直腸や膀胱、子宮を支える
- ② 排尿・排便のコントロールに関わる
- ③ 腹部筋や腹式呼吸時に働く横隔膜と協調的に働き姿勢保持に関わる

以上の3つがあるとされています。



◆骨盤底筋群と尿漏れの関係

特に骨盤底筋群は排尿に大きく関わっています。普段は骨盤底筋群を締めて尿が外に出ないように止め、尿を出す際は骨盤底筋を緩めています。

つまり、骨盤底筋群は、締める・緩めることを自在にコントロールすることができなのです。

骨盤底筋群の機能が低下すると尿漏

れの原因となります。くしゃみや咳をした時など、お腹に力が入った際、本来は骨盤底筋群がキュッと閉まることで尿道をふさいでいますが、骨盤底筋群が弱いと、尿道をふさぐことができなくなり、ふとした瞬間に尿が漏れてしまうのです。

ただし、骨盤底筋群は他の筋肉と同様に鍛えることが可能であり、トレーニングによって排泄などをしっかりとコントロールできるようになります。ここでは、ご自身でも簡単にできるトレーニング方法をご紹介します。



◆骨盤底筋体操

吐く息で骨盤底筋群に力を入れ、吸う息で力を抜くように呼吸い合わせて骨盤底筋群を動かしてみよう。

【肛門・膣・尿道を意識して力を入れること】です。

特別な道具はいらず、寝ていても、座っていても、特に横になって寝た状態で行うと、骨盤底筋群が内蔵の重みから解放され、骨盤底筋群の収縮を感じやすいです。

まずは自分が筋肉の動きを感じやすい姿勢を探し、その姿勢で行ってみると良いでしょう。慣れてきたら家事の最中に立っているときや、電車やバスに座っているときなど日常生活の中にトレーニングを取り入れていくとより効果的です。

骨盤底筋はインナーマッスルであり、動きも意識されにくく機能の衰えになかなか気づけません。今日から骨盤底筋体操を始めてみてはいかがでしょうか。

★骨盤底筋体操★

【立つ・座る・寝た状態で】

膣を身体の中に引っ張るように便を肛門で切るようにおならや尿を我慢するように

以上3点どれかを意識しながら、

①1～2秒力を入れる

②2秒～4秒力を抜く

①、②を5回繰り返す
(=1セット)

1日10セットを目安に、
1日の中で分散して行う

【横になって動きに合わせた状態で】

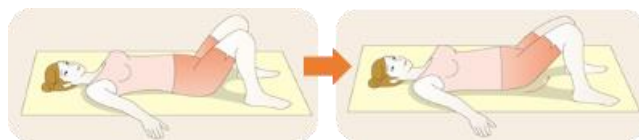
①吸う息に合わせてお尻を上げる

②吐く息に合わせて、
男性は、肛門を締めるイメージ
女性は、膣を締めるイメージ

③そのまま、5秒くらい力を入れる

④息を吸いながらお尻を下ろして力を抜く

※お尻の筋肉や腹筋に
余計な力が入りやすいので注意



五月二十三日(火)午前十時～十一時。

「尿モレに効く！骨盤底筋体操」と題して野村證券田園調布支店で公開講座を行います。お電話または窓口でお申し込みください。お待ちしております。

お知らせ

五月十四日(日)は母の日です。

お母様に日頃の感謝の気持ちを込めて、母の日記念マンモグラフィー検診ギフトをご用意いたしました。ご希望の方はお電話でお申し込みください。

受付時間：平日 九時から十六時半

土曜日 九時から十二時。担当：相沢・田中

(☎03-3721-7121)



田園調布中央病院 presents 母の日記念 マンモグラフィー検診ギフト

5月14日(日)は母の日です。
お母様に日頃の感謝の気持ちを込めて、田園調布中央病院では母の日記念マンモグラフィー検診ギフトをご用意致しました。
5月1日(月)～31日(水)の間に受付
方限定で母の日記念マンモグラフィー検診ギフト価格！

マンモグラフィー+エコー+視触診
10,800円⇒8,640円

マンモグラフィー+視触診(任意)
7,560円⇒5,400円

エコー+視触診
5,400円⇒4,320円

検診ご希望の方はお電話でご予約ください。
※プレゼント以外ご本人の検診でも可能です。

ご予約・お問い合わせ

☎03-3721-7121 (代表)

受付時間：平 日 9:00～16:30

土曜日 9:00～12:00

検診担当：相沢/田中



アクセス：〒145-0071 東京都大田区田園調布2-43-1

◎特集2

端午の節句



五月五日は、「こどもの日」。一九四八年に制定されたこの日は、本来「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」のが主旨とされています。制定以前は「端午の節句」という呼ばれ方が一般的でした。

それでは、端午の節句とはどのような行事だったのでしょうか。

端午の節句は奈良時代から続く古い行事です。もとは月の端「はじめ」の午「うま」の日という意味で、五月に限ったものではありませんでした。しかし、午「ご」と五「ご」の音が同じなので、毎月五日を指すようになり、やがて五月五日のことになったと伝えられます。

当時は邪気を避ける藁草とされていた「菖蒲」を、よもぎと共に軒に挿すか、湯に入れて「菖蒲湯」として浴していました。

血行促進、腰痛を和らげる効果もあり、リラックスできます



〜知っていますか？子どもの日〜

時代が移るにつれ、「菖蒲」と「尚武」をかけた尚武の節句（武士を尊ぶ節句）へと移っていきます。江戸時代には、幕府の重要な式日が五月五日と定められ、大名が式服で江戸城に参り、将軍にお祝いを奉じるようになりました。

また、将軍に男子が生まれると、玄関前に馬印（「うましるし」や幟（のぼり）を立てて祝いました。このように、男の子の誕生と成長を祝うお祭りへと変わっていったのです。

江戸時代以降は男子の節句とされ、身を守る「鎧」や「兜」を飾り、「こいのぼり」を立てて男子の成長や立身出世を願ってお祝いをしています。こいのぼりには、登竜という激流（登竜門）を鯉が登ったという中国の伝説から、出世と健やかな成長を願う親の気持ちが託されています。

こいのぼりと共に江戸時代に広まった食べ物に「ちまき」と「柏餅」があります。

現代でも、初節句にはちまきを、二年目からは、新しい芽がでるまで古い葉を落とさない事から「家督が途絶えない」縁起物として柏餅を食べます。

今回は、ご自宅でも簡単にできるちまき風おこわの作り方についてご紹介します。

【ちまき風おこわ】

材料(3人分)



もち米…2カップ

帆立貝柱…100g

そら豆…100g

生姜…1かけ

塩…ひとつまみ

醤油…大さじ2杯

みりん…大さじ1.5杯

笹の葉

- ① もち米は炊く30分前に洗って水切りする
- ② 帆立は四等分に切り、皮むきしたそら豆は2つ割り、生姜は千切りにする
- ③ 鍋に水300cc、塩、醤油、みりんを入れて沸騰させ、そら豆と生姜を入れて煮る
- ④ 再び沸騰したら、帆立を加えて1分ほど煮、冷ます
- ⑤ ④の煮汁をこし、少なければ水を足して400ccにして①の米とともに炊飯器に入れ、炊飯する
- ⑥ 炊き上がったらそら豆と帆立を加えて混ぜ、笹の葉で巻く

