

体操マニュアル ～トイレ編～

○ズボンの上げ下ろし体操



- 1、腰に手を当て、腰～膝～足首にかけて少しずつ手を下ろしていく
- 2、足首～膝～腰へとゆっくりもとに戻していく

○ズボンを引き上げる体操



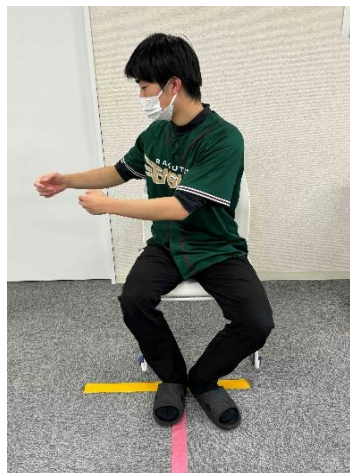
- 1、腰（後ろ側）に手を当て、背中に向かってゆっくり動かしていく
- 2、ゆっくり元に戻る

○体をひねって物をとる体操



- 1、体をゆっくり横にひねる。その時顔もしっかり横に向けましょう！
- 2、反対も同じように行う

○トイレトーパー巻き取り体操



- 1、胸の前で両手をくるくる！
トイレトーパーを巻き取る
ようなイメージで行いましょう！
- 2、正面、左右それぞれ行う

○お尻を拭くときふらつかない体操



- 1、座ったままお尻を片方だけ上げる
- 2、反対も同じように行う

○尿漏れを改善する体操

座った状態

1 背筋を伸ばして椅子に座る

2 息を吐きながら

骨盤底筋を
引き締める

- 女性は膣を
引き上げるイメージ
- 男性は陰茎を
持ち上げるイメージ

3 息を吸いながら
骨盤底筋を
緩める



引き締めた状態を5秒間キープします。これを1セットにつき5～8回行いましょう。

また素早く引き締めて素早く緩めるという動作も重要です。10秒の間に8～10回を目指して行いましょう。

これを1日3～4セット行くと、骨盤底筋の持久力と瞬発力の両方を鍛えることができます。

☆番外編☆

うんち💩が出やすくなる体操

○座って腹式呼吸

- 口をややすぼめて、細くゆっくりと息を吐いていきます。できるだけたくさん息を吐きます。この時お腹に手を当てて、お腹がへこんでいくの確認しましょう。
- 息を吐ききって全身の力を抜くと、一気に息が入ってきます。この時お腹に手を当てて、お腹が膨らんでくることが確認できれば、正しい腹式呼吸ができています。

ポイント！

鼻から息を吸う！口から息を吐く！



○ベッドの上でできる膝抱え

- あお向けになって両膝を胸のほうに近づけ、5秒間静止します。2～3セット行いましょう。
- 余裕があれば、リズミカルに軽くお尻が浮くように反動をつけて揺り動かします。10回繰り返しましょう。

ポイント！

お尻を浮かせて、みぞおち・おへそ・下腹部が近づくように意識しましょう。



○ベッドの上でできる体幹ねじり

- 両腕を広げてあお向けになり、肩が浮かないように意識して両膝を立てたまま横に倒します。ゆっくりと10往復くらい繰り返しましょう。

ポイント！

膝を倒したときに、肩と腰とをなるべく離すように意識しましょう！

