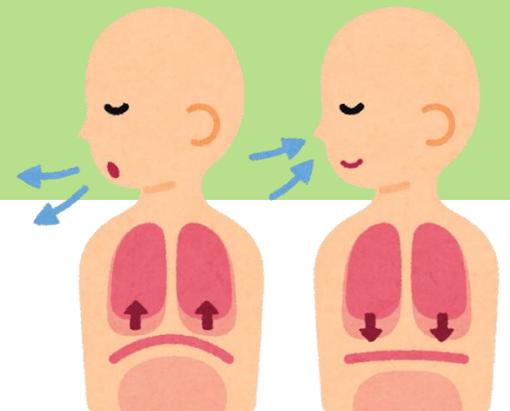
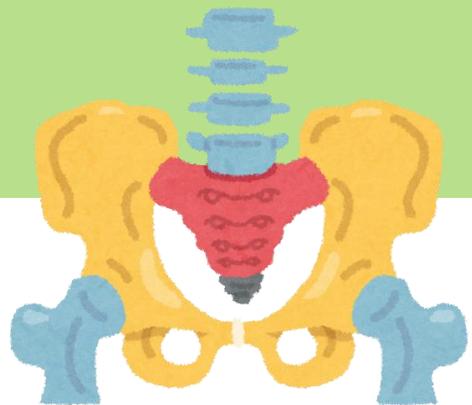
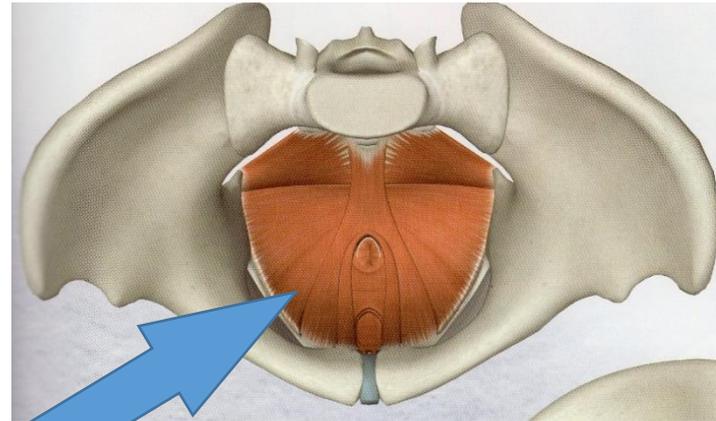
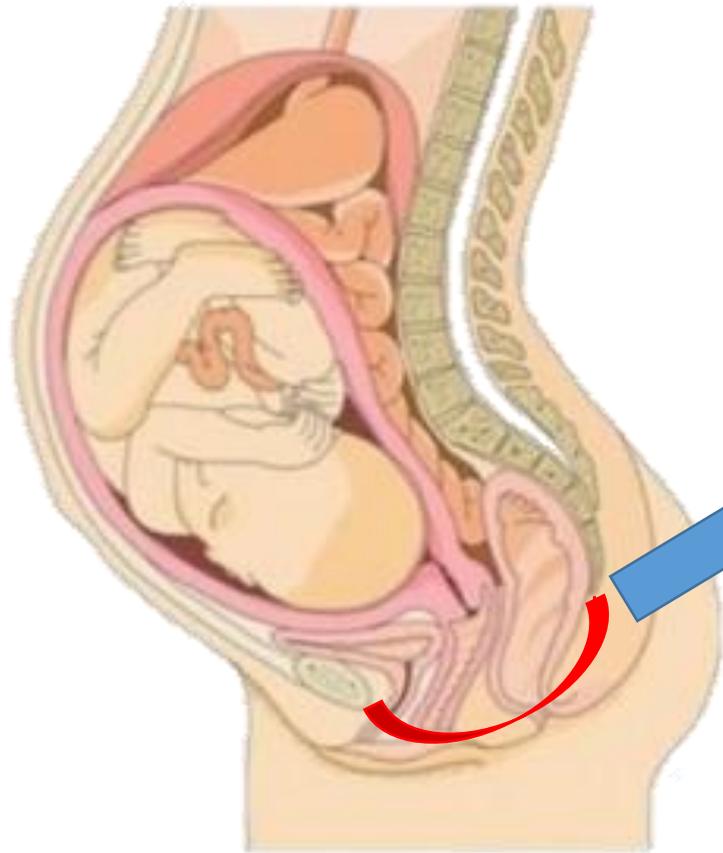


# 骨盤底筋群ってなに？

尿もれをなくそう



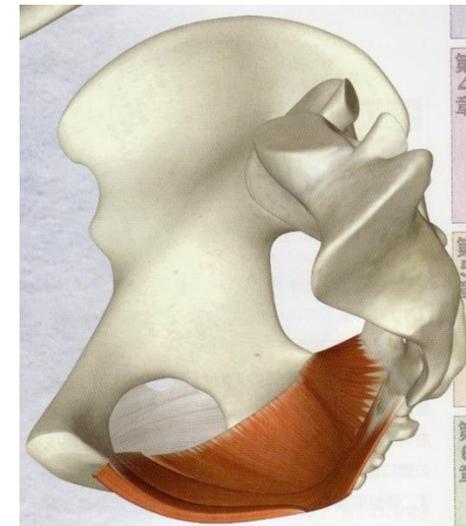
# 骨盤底筋群って何？



上から見た図

おまたの一番下にあり  
ハンモック型をしています。

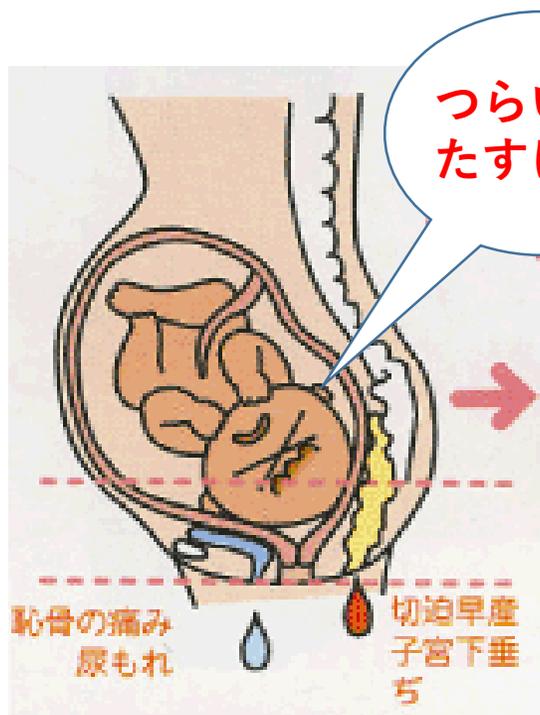
底支えをしている筋肉です！  
イメージとしては自転車のサドル  
にあたる部分！



骨盤を縦に半分に切って横から見た図

# 骨盤底筋群（底）がゆるむと骨盤がひろがる

お母さんは、痛みや尿もれ、切迫などに。  
子宮の形もくずれ赤ちゃん（胎児）も居心地が悪いね



まるい子宮で育てましょう！

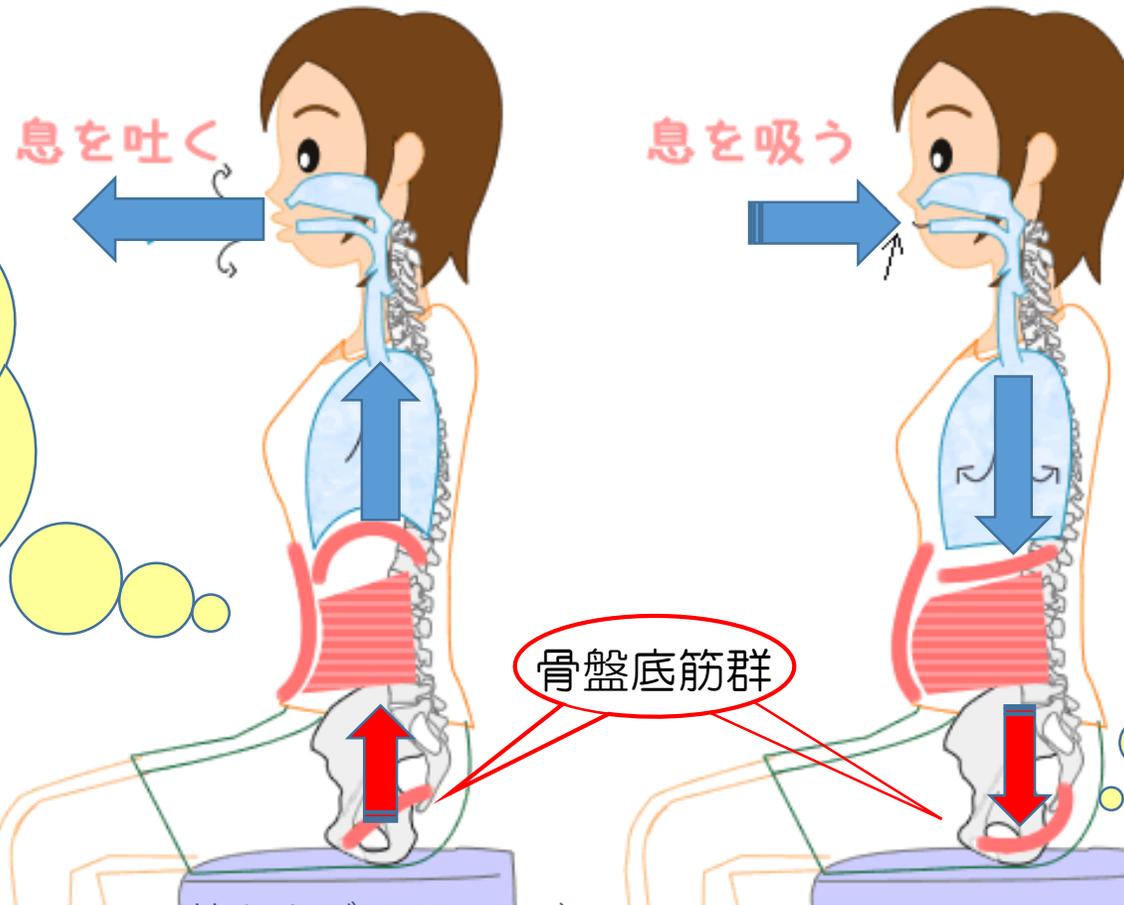


# さあ、**骨盤底筋群**を鍛えよう

腹式呼吸のときに意識を：いつでもOK 座って、寝て、立って

(深呼吸)

呼吸時のお腹とおまたの関係性



吸うときにお腹を膨らませるイメージ、はくときはお腹をへこませるイメージで！

呼吸をすると骨盤底筋群も一緒にはたらくよ。

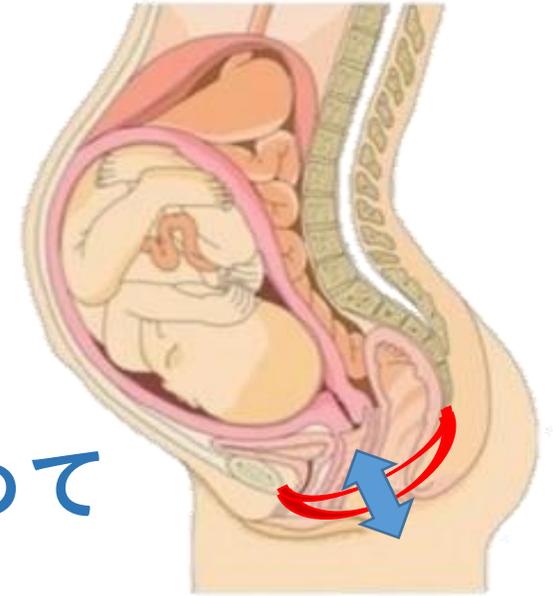
\*持ち上げるイメージ

# 持ち上がる感じが動きが分かりましたか？

分かるようになったらステップアップ！

①まず持ち上げて数秒がまん

②つぎは持ち上げて、**緩めて**、持ち上げて、**緩めて**



自由に動かせるようになるのが理想です。

注意点：実際おしっこを途中でとめたりはしないで下さいね。

効果が出るのに数ヶ月かかります。

尿もれになってしまいう前に予防が大切！

子宮（胎児）が大きくなる前にはじめよう！