

骨盤底筋トレーニングが骨盤底機能年齢と幸福度に与える影響

屋嘉部 めぐみ* 辻野 和美** 大月 直美***

*一般社団法人幸せな身体づくり協会 **奈良女子大学・株式会社ホリスティックヘルス研究会 ***筑波大学体育学系

背景

- 中年期以降の女性はエストロゲン低下により骨盤底筋群が脆弱化し、骨盤臓器脱（POP）・尿失禁などの骨盤底機能障害リスクが増大する(図1)
- 生命に直結しないため軽視されやすく、排泄問題のデリケートさから予防・早期介入の機会が逃されやすい
- 骨盤底筋トレーニング（PFMT）の有効性は示されているが、深層筋ゆえに正しい収縮の自覚が難しいという課題がある
- 骨盤底機能の低下はQoLや主観的ウェルビーイングの低下にも直結する

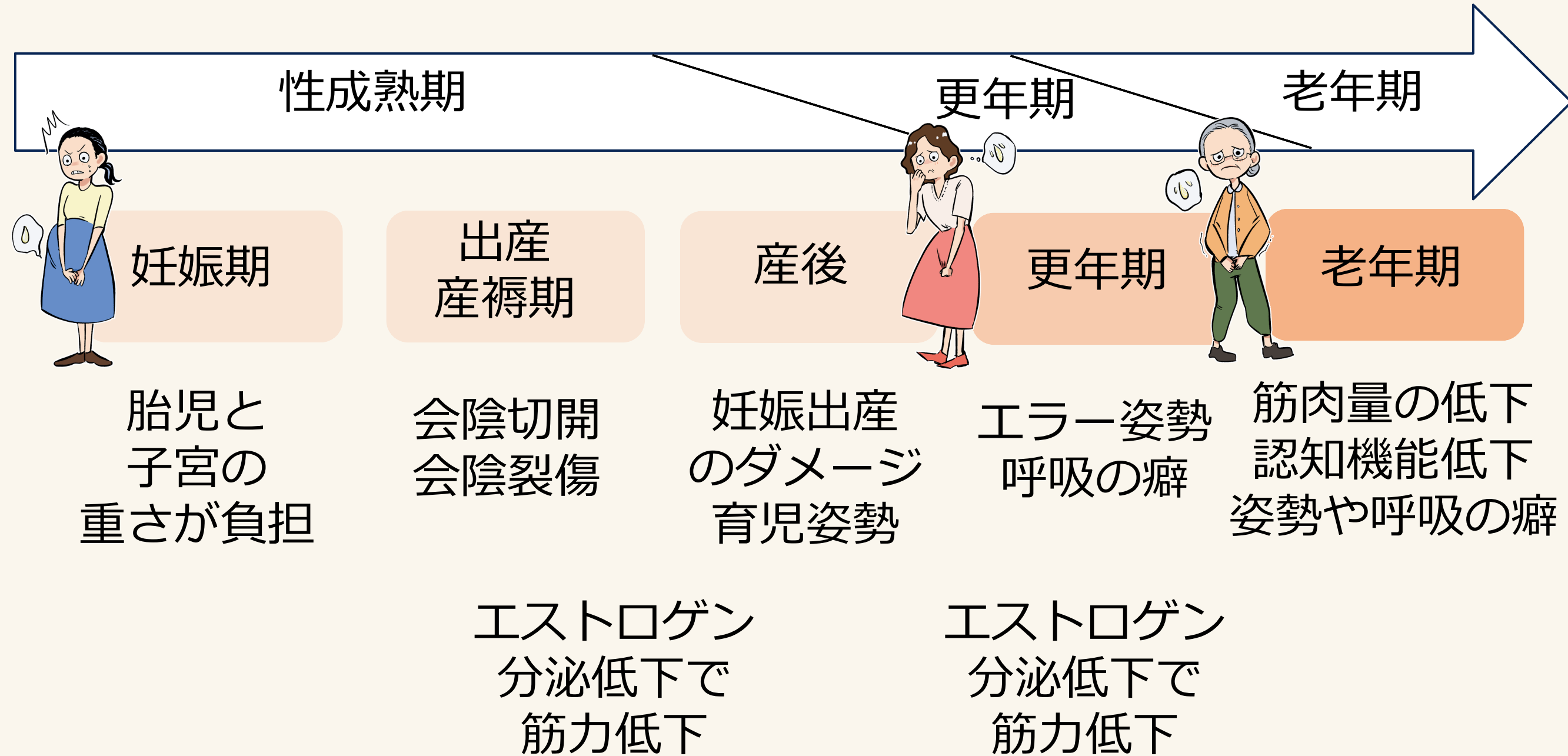


図1:女性のライフステージと骨盤底機能障害(骨盤臓器脱や尿失禁など)の原因

目的

中年期以降の女性を対象に、骨盤底に関する知識の教授と12週間のPFMT継続が及ぼす影響を検討

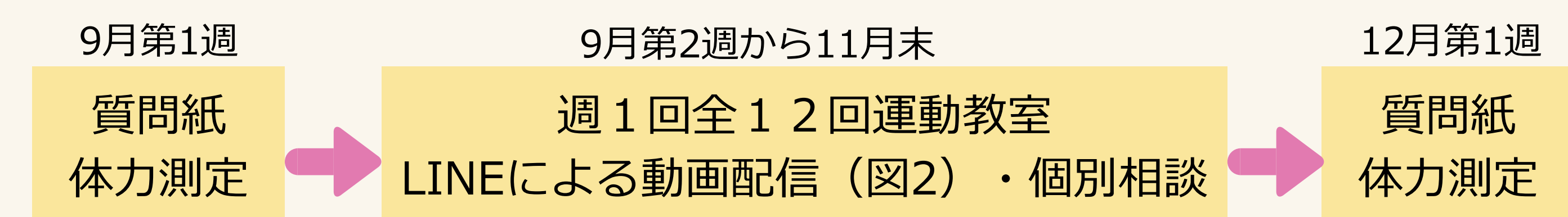
- 骨盤底機能の改善
- 主観的ウェルビーイング
- 自己効力感



図2:配布動画QR

方法

対象：40～80歳台の地域在住女性66名 (60.3±9.26歳)



調査指標：
骨盤底機能年齢推定式(完全版)
精神的健康の測定指標(WHO-5)
一般性自己効力感尺度(GSES)



結果・考察

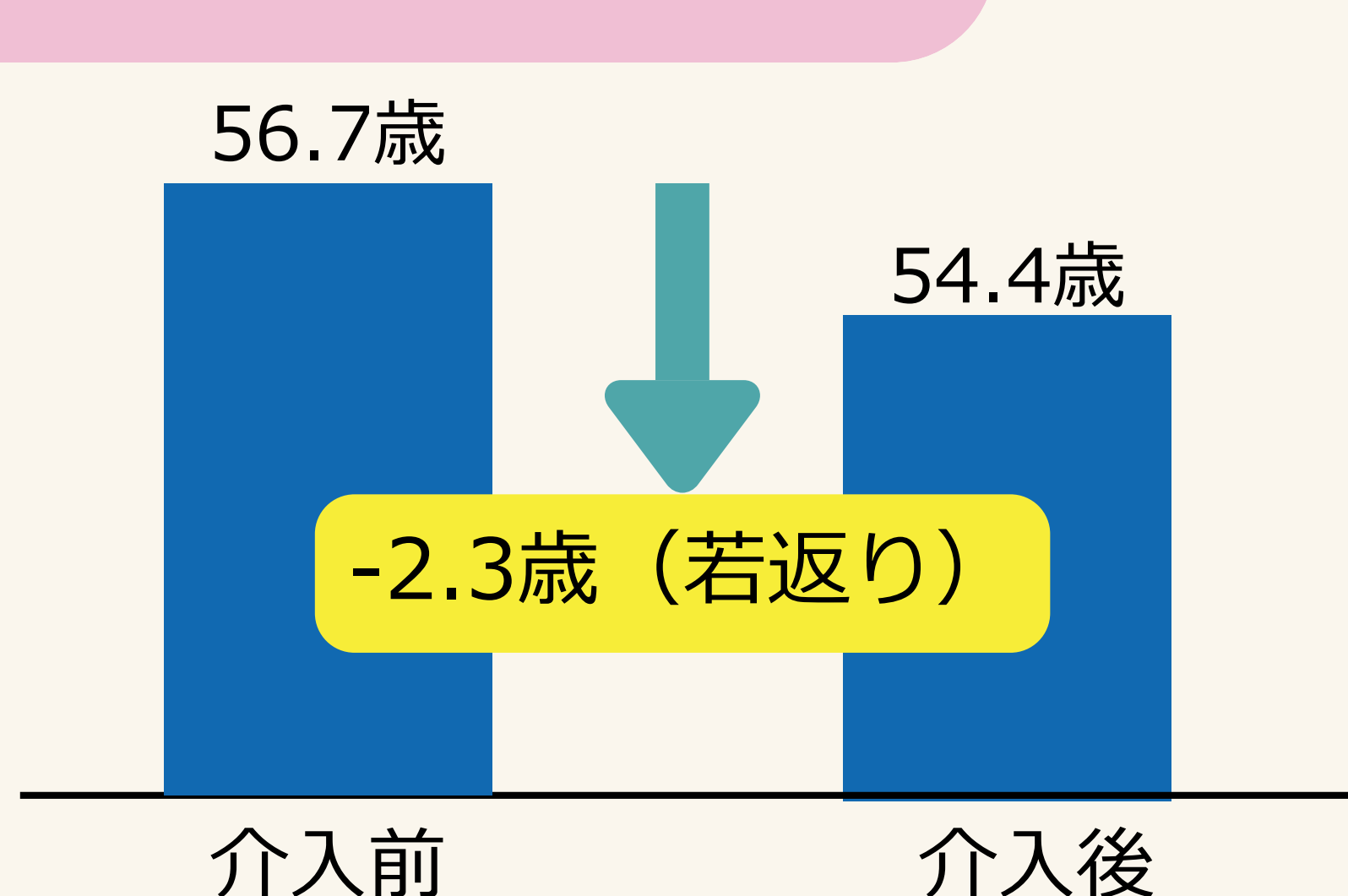


図3:骨盤底機能年齢の変化(介入前後)

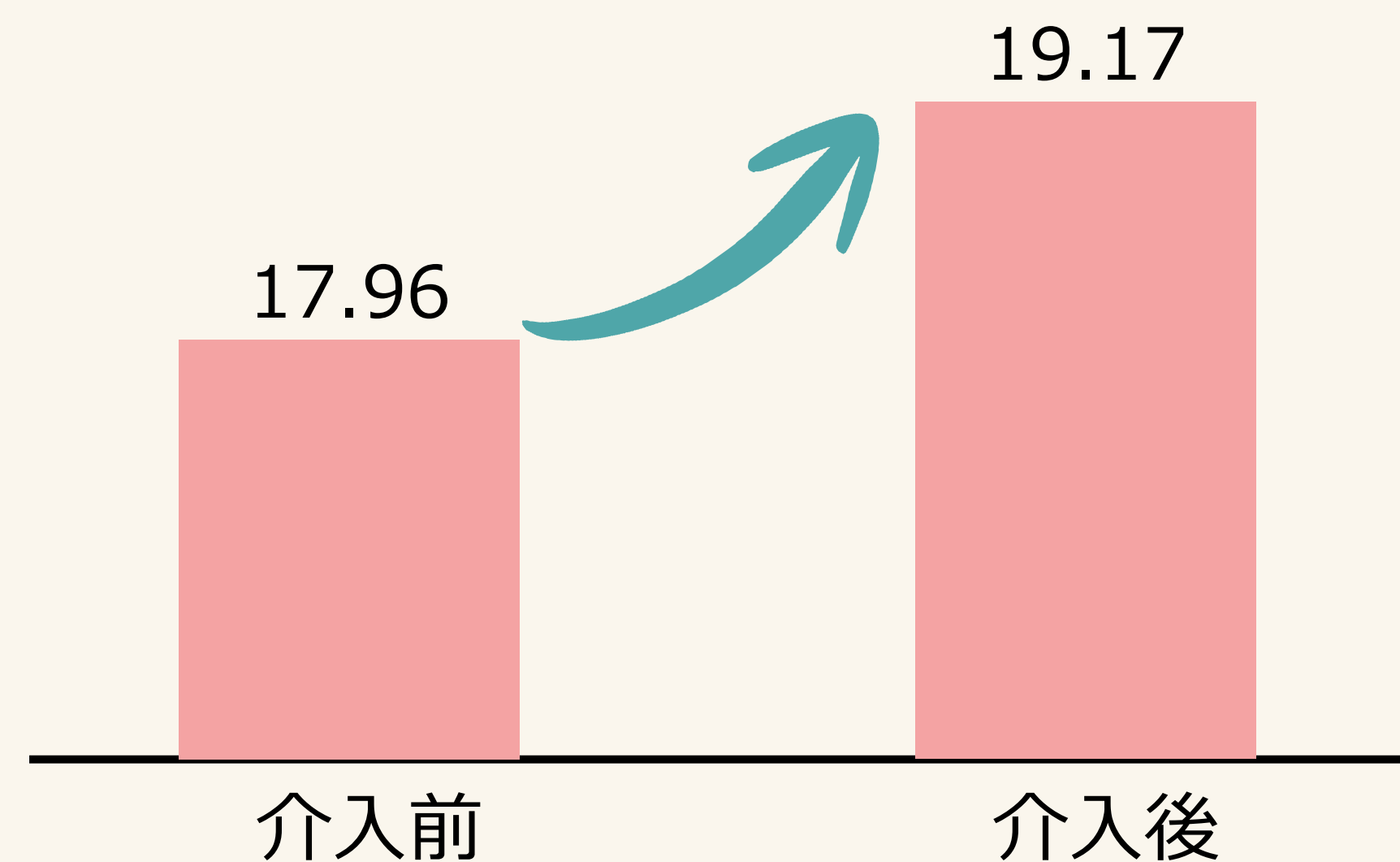


図4:WHO-5(心の健康)の変化(介入前後)

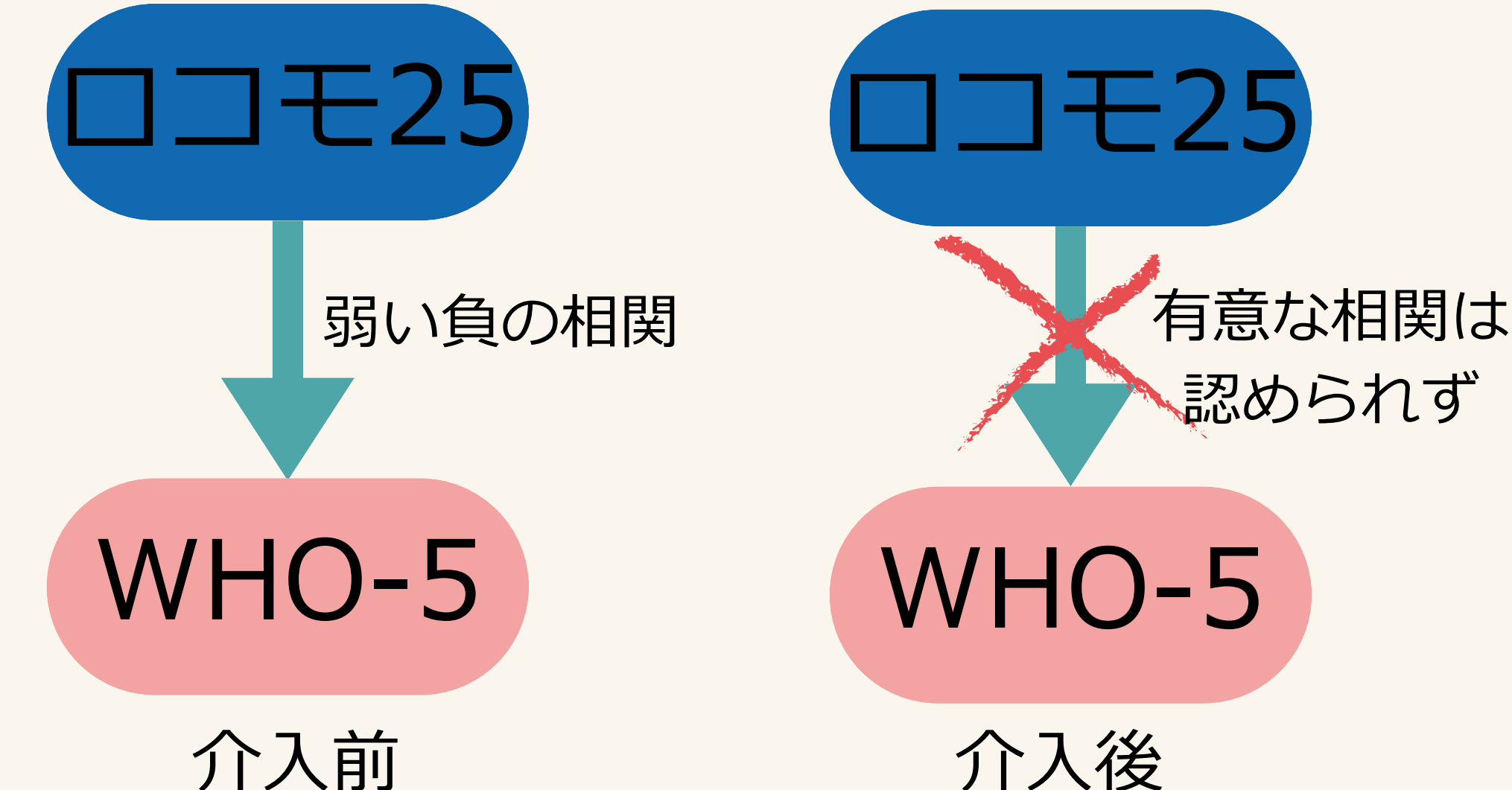


図5:身体の衰え(ロコモ25)と心の健康(WHO-5)の関係 ※介入前のロコモ25とWHO-5には弱い負の相関がみられた($r=-0.412, p<.01$)

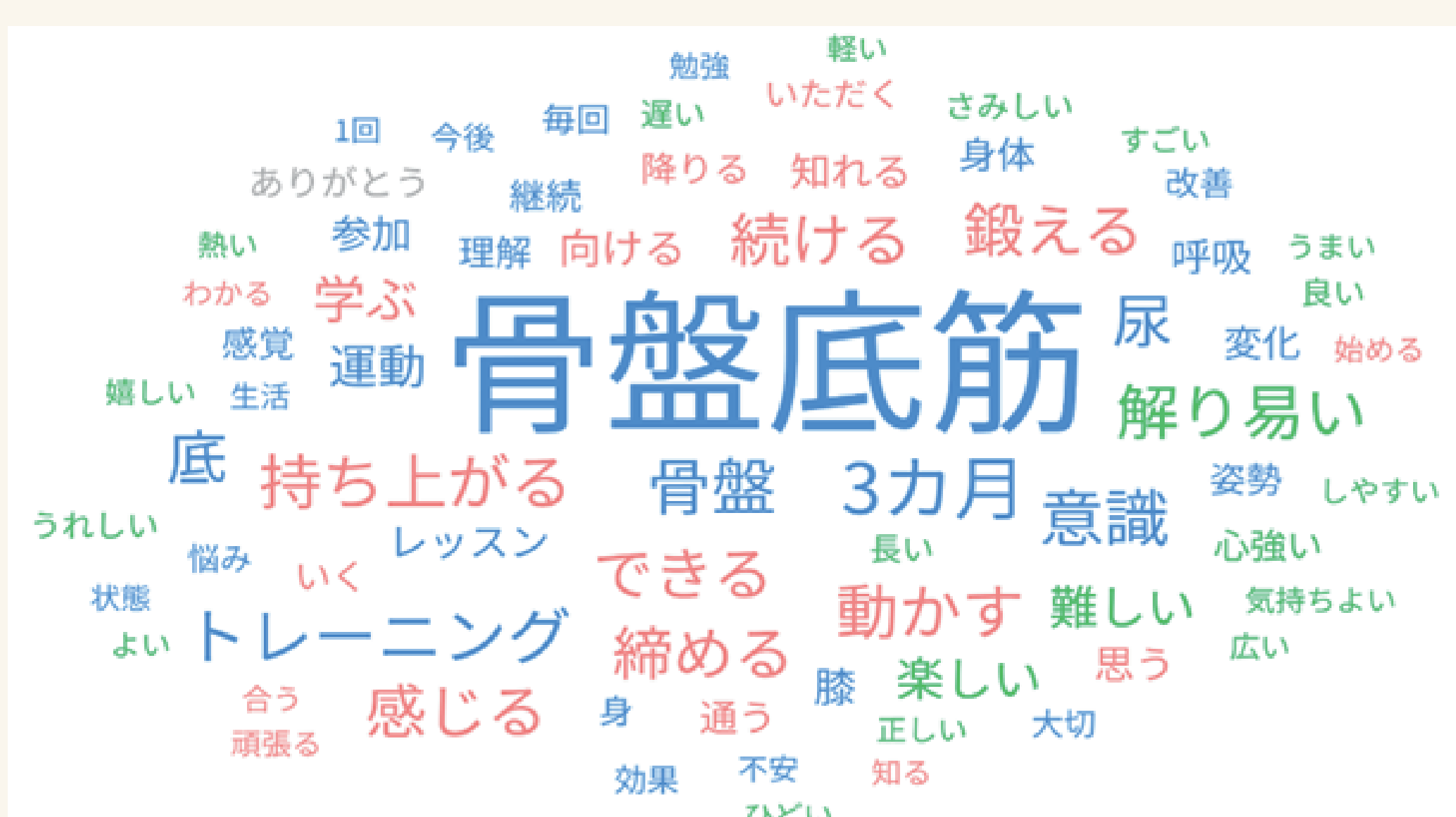


図6:参加者の自由記述に基づくテキストマイニング(ワードクラウド)



図7:代表的な参加者の声(要約・抜粋)

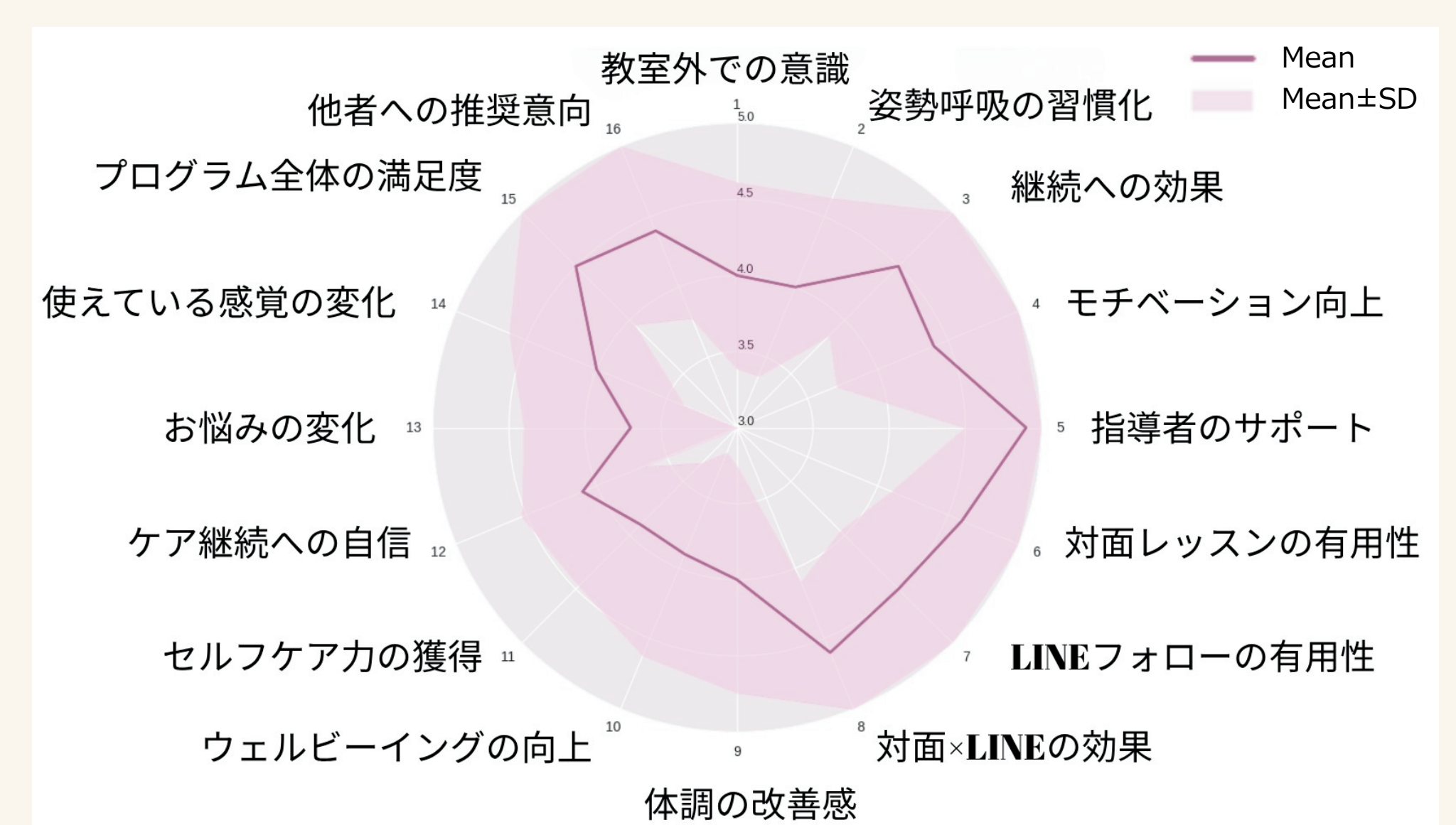


図8:介入プログラムの評価(5点満点)

- 骨盤底機能年齢が平均56.7歳から54.4歳へと2.3歳の「若返り」がみられた(図3)。
- 介入前はロコモ25とWHO-5に負の相関がみられ、身体の衰えの自覚が心理的落ち込みと結びついてきたが、介入後は相関が消失した(図4・図5)。
- TUGの改善が小さくても、身体が整い始めたという手応えが不安を和らげた可能性がある(図4・図5)。
- 自由記述では動作の安定や身体感覚の向上が多く報告され、これらの気づきが心理的安定や主体性の芽生えにつながったと考えられる(図6・図7)。
- 介入プログラムの評価(図8)では、各介入要素が概ね高く評価されており、身体感覚やウェルビーイングの変化が、参加者の満足度に影響していた可能性がある。

結論

12週間の介入により骨盤底機能年齢が平均2.32歳改善し、身体感覚の変化がウェルビーイングの改善や自己ケア意識の芽生えに寄与した可能性が示唆された。また、対面とオンラインを組み合わせたハイブリッド支援は、姿勢・呼吸・骨盤底への意識づけといった日常的セルフケア行動の定着を後押しした可能性がある。

謝辞：本研究の遂行にあたり、ご協力くださいました皆様に心より感謝申し上げます。

また、温かいご指導と貴重なご助言を賜りました 田中喜代次先生ならびに岩井浩一先生に深く御礼申し上げます。

本研究は令和7年度健康運動指導研究助成の助成金を受けて実施しました。