

予防局健康増進部 地域リハビリテーション活動支援事業

事業名称	骨盤底筋体操教室（富士宮市）	開催日	2024年9月11日
開催場所	淀師第3町内コミュニティーハウス	開催時間	14:00～15:00
参加者	一般参加：17名		

【活動内容】

富士宮市淀師第3町内コミュニティーハウスにて、骨盤底筋体操教室を開催しました。講義では、尿もれの種類やリスク、骨盤底筋の機能解剖、インナーユニットと姿勢の関係についてお伝えしました。実技では、骨盤底筋のトレーニングする前の準備運動、骨盤底筋トレーニング、日常生活動作と骨盤底筋の使い方を掛け合わせた動作練習を行いました。

今回は、男性の参加者も数名いた為、今後は、男性特有の骨盤底機能障害や骨盤底筋の動きを促す口頭指示などのバリエーションをもう少しお伝えできればと思います。

これからも富士宮市の委託事業として、骨盤底筋体操教室を各地にて開催していきます。お住まいの地域で開催される際は、是非ご参加下さい。

【活動風景】

