

予防局健康増進部 地域リハビリテーション活動支援支援

事業名称	骨盤底筋体操教室（富士宮市）	開催日	2024年9月19日
開催場所	柚鳥富士広場	開催時間	13:00～14:00
参加者	一般参加：11名		

【活動内容】

富士宮市柚鳥富士広場にて、富士宮市民11名に対し骨盤底筋体操教室を開催しました。最初に、尿もれの種類やリスク、骨盤底筋の機能解剖、骨盤底筋と腰痛・歩行速度や姿勢との関連性についてお話をさせて頂きました。次に実技では、骨盤底筋体操に入る前の準備運動、骨盤底筋体操を行い、動作に合わせた骨盤底筋の動きを実施しました。息を止めた動作となりがちなため、歌を歌いながらの体操としました。

終了後は、夜間尿に関する質問があり、水分摂取の工夫についてなどお話をさせて頂きました。

今後も、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】



*写真の掲載は許可を頂いております。