

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	富士宮市「骨盤底筋体操教室」	開催日	2024年10月4日
開催場所	杉田4区3町内集会場	開催時間	10:30～11:30
参加者	11名		

【活動内容】

教室の前半では、講義形式で「尿もれの種類・リスク・骨盤底筋との関係、骨盤底筋と姿勢の関係性など」についてお伝えし、後半の実技ではまず座った姿勢を確認して頂きました。次に腹式呼吸を練習し、最後に骨盤底筋の位置をポールやタオルを用いて確認した後、骨盤底筋の収縮トレーニング、収縮を意識しながら立つ練習などを行いました。効果を実感するには一日60回以上×2～3か月は行う必要があること、生活場面に組み込むと実践しやすいこと、様々なトレーニング姿勢で出来ること、回数に拘らずまずは実践から等をお伝えさせて頂きました。

富士宮市では、各地にて骨盤底筋体操教室を実施しています。お住まいの地域で開催する際は、是非ご参加下さい。

【活動風景】

