

予防局健康増進部 地域リハビリテーション活動支援

事業名称	骨盤底筋体操教室	開催日	2024年11月19日
開催場所	富士宮市 栗倉二区公会堂	開催時間	9:30~10:30
参加者	一般参加：13名		

【活動内容】

富士宮市栗倉二区公会堂にて、富士宮市民13名に対し骨盤底筋体操教室を開催しました。

講義では、尿失禁のタイプについて具体例を挙げて説明するとともに、リスク因子や体力測定（今回は握力）の結果との関連について、サルコペニアやフレイルについての内容も絡めながらお話をさせていただきました。

実技では骨盤模型を示して骨盤底筋の場所をイメージしながら、座った状態でのトレーニングを実施しました。初めて聞く筋肉の名前でもあったので、少々難しい課題でしたが、参加者の皆様のお身体を実際に触りながら、意識をしてトレーニングの実践ができました。

また、夜間のトイレの回数が増える季節となることから、カフェイン入りの飲料の取り過ぎに気をつけることや、ふくらはぎの筋肉を鍛える運動の効果についても合わせてお伝えさせていただきました。参加者の皆様からは新たな学びが多く、勉強になったとの反応をいただきました。

静岡県理学療法士会では、富士宮市の委託事業として各地にて教室を開催しています。

お住まいの地域で開催の際は、是非ご参加下さい。

活動風景