

事業名称	骨盤底筋体操教室	開催日	2025年5月10日
開催場所	富士宮市 下稲子区公民館	開催時間	10:00～11:00
参加者	一般参加：13名		

【活動内容】

富士宮市下稲子区公民館にて、骨盤底筋体操教室を開催しました。

教室の前半では、骨盤底筋の筋力低下に伴い出現する症状についてお話をさせて頂き、尿もれとの関連性や姿勢での負担の増加、運動の大切さについてお伝えさせて頂きました。後半は、全身のストレッチや呼吸練習、骨盤底筋体操を行いました。それぞれ負担のない姿勢にて、手足の動きを加え、また歌いながらの体操も行いました。

和やかな雰囲気、参加された皆様は積極的に体操を行っていただきました。「最初は難しかったけれど、楽しく学ぶことができた」など教室の中での変化も感じ取れる感想もいただきました。

骨盤底筋は、動きが見えないため動かすことが非常に難しい筋肉となっており、まずは、生活の中で骨盤底筋に負担をかけないような姿勢や動作をすることで始めて頂けると幸いです。

静岡県理学療法士会では、今年度も富士宮市の委託にて骨盤底筋体操教室を開催します。お近くで開催される際は、是非ご参加下さい。

【活動風景】



* 写真の撮影・掲載は許可を頂いております