

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	2025年6月23日
開催場所	富士宮市 源道寺区民館	開催時間	9:30～10:30
参加者	一般参加：13名		

【活動内容】

富士宮市源道寺区民館にて、骨盤底筋体操教室を開催しました。

最初に、区の方と共に市の歌を歌ったり、体操を行いました。その後、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。男性の参加者もいたため、男女の構造の違いや起こりやすい症状の違いなどについてもお話させて頂きました。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。その方に応じて、座位または立位にて運動を行い、手足の動きを加えながら、歌いながらの体操を行いました。終了後は、市の職員の方が”水分の取り方”についてなどお話を下さり、参加者の方からは”とてもためになる講座でした”とお声を頂くことができました。

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