

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9月4日
開催場所	富士宮市 大岩一区区民館	開催時間	10:00～11:00
参加者	一般参加：9名 （女性8名、男性1名）		

【活動内容】

富士宮市大岩一区民館にて、骨盤底筋体操教室を開催しました。

最初に、骨盤底筋の役割・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、骨盤底筋と関連の深い、“呼吸”の練習や、骨盤底筋を動きやすくするためのストレッチや体操を行った後、骨盤底筋体操を実施しました。

皆様積極的に取り組んで下さり、難しいと言われてる骨盤底筋体操も正しく行える方ばかりでした。日常の中では目に見えず意識をしにくい筋肉ではありますが、普段の生活の中で姿勢や体の動かし方を意識することで、骨盤底筋を守っていくきっかけとなればと思っております。

静岡県理学療法士会では、富士宮市からの委託を受け、市内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される場合は、是非ご参加頂けますと幸いです。

【活動風景】



* 写真の撮影・掲載は許可を頂いております