

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	2025年10月21日
開催場所	香葉台集会所	開催時間	10:20～11:20
参加者	一般参加：10名		

【活動内容】

富士宮市の「地域寄り合い処」で集まった10名の方々に対し、「骨盤底筋トレーニング」を実施しました。高齢者に多く見られる「尿失禁」について、定義や原因に関する講義と体力測定などで各自の身体状況を確認しながら、症状緩和や予防につながるトレーニングを行っていただきました。講義では尿失禁が生じやすい人の傾向とチェックポイントとしてBMIの確認や筋力低下のチェックなどを行いました。トレーニングでは、腹圧性尿失禁に対する「骨盤底筋トレーニング」を中心に全身のストレッチや筋力トレーニングを行いました。トレーニングを行う上での注意点や、正しく行うためのチェックポイントもお伝えさせて頂きました。

今回、ご参加の方からの要望で「転倒による大腿骨の骨折」との関連についてもお話をさせて頂きました。非常に興味を持って聞いてくださり、健康に対する関心が高い方が多い印象がありました。ストレッチやトレーニングを安全に、無理のない範囲で継続していただけたらと思います。

次回の教室は11月6日（馬見塚区民館）となります。お近くの方は是非ご参加下さい。

【活動風景】

