

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	2026年1月8日
開催場所	富士宮市 外神4町内集会所	開催時間	9:30～10:30
参加者	一般参加：11名		

【活動内容】

富士宮市外神4町内集会所にて、骨盤底筋体操教室を開催しました。
最初に、骨盤底筋の役割や、尿もれの種類、必要なトレーニングなど概要をお伝えしました。その後、昨年度もお伺いさせて頂いたことから、その後の変化などをお伺いしながら、尿もれだけでなく過活動膀胱や夜間頻尿、水分の摂り方などを含めてお話をしました。骨盤底筋体操は、歌を歌いながら行うことで上手に行えていたため、息を止めない工夫として運動に取り入れていきました。去年伺ってから尿失禁が改善した方もおり、経過をお伺いすることができました。

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

【活動風景】

