

骨盤体操部門



初回は集団・お友達と参加可能

女性理学療法士のマンツーマン指導

周囲から見えにくい環境で実施

- 尿漏れ、頻尿、骨盤臓器脱等の症状でお困りの方
- 産後の一時的な症状や、将来のために予防的に体操を学んでみたい方
- 無症状の方もご参加可能です。
- 少しでもご興味のある方は是非一度お気軽にご参加下さい！！

・ 内容：問診；お困りのことを何でもお話し下さい

プチ講義；骨盤底筋のつき方や体の仕組み

運動療法；骨盤底筋を動かす様々な筋トレ指導

・ 料金：初回 60分 **4,000円**

2回目以降 30分 **2,000円**

・ 回数の指定は無く、好きな日時に、自信のつくまで何度でも通えます！

・ 場所：当院 B館1階 リハビリセンター

当院で開催している **骨盤底筋体操教室**

・内容：**講義** 骨盤底筋の解剖説明と生活指導

運動療法 骨盤底筋群の収縮練習

(正しい方法で行えているか服の上から骨盤底筋を触診します)

臥位、座位、立位など各姿勢での 自主トレーニング指導

・金額：自費診療 **初回60分 4,000円** **2回目以降30分 2,000円**

・実施場所：当院 **B館1階 リハビリセンター**

・受診方法：①当院の泌尿器科を受診し、**骨盤底筋体操教室**を紹介してもらう

②**骨盤底筋体操無料体験教室**へ参加する

上記①、②のいずれかの方法でご利用できます。

3～4ヶ月に1回の頻度で開催中！

※詳細は以下をクリックしてご参照下さい。

・自費骨盤底筋体操教室：PDFリンク

・骨盤底筋体操無料教室：PDFリンク

●ご不明点やご興味があれば、[リハビリセンター 029-873-3126](https://www.rehab-center.co.jp) へお問い合わせください。

やりやすさや
必要性に合わせ、
色々な姿勢で
練習します！



あおむけ



座位



寄りかかり
立位



立位

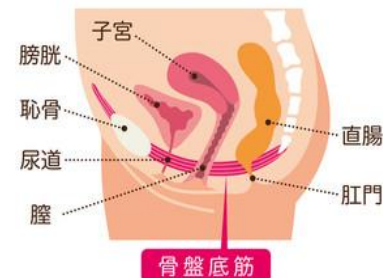
骨盤底筋
【上から見た図】

- 臓器を正しい位置に保つ
- 排泄をコントロールする

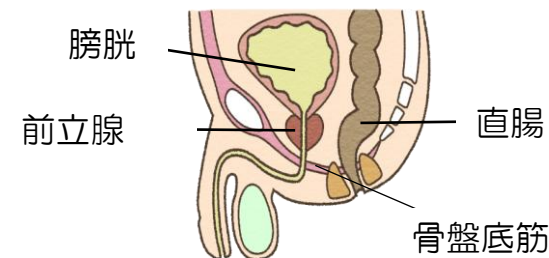


骨盤底筋
【横から見た図】

女性



男性



●骨盤底筋が緩むことで出現する症状

尿漏れ症状

- ◆ 咳やくしゃみをした時や走った時などお腹に力が入ると尿が漏れる。
- ◆ 急に尿がしたくなり、我慢できずに尿が漏れる。

頻尿症状

- ◆ 日中、朝起きてから夜寝るまでに8回以上はトイレに行っている。
- ◆ 夜、トイレのために1回以上起きてしまう。

骨盤臓器脱症状

- ◆ 下腹部の違和感や下垂感がある。
- ◆ 立つとピンポン球のようなものが落ちてくる。

このような症状を持つ方が、実際に教室に参加されています。

●骨盤底筋体操の効果・メリット（症状の変化や効果出現時期には個人差あり）

- **尿漏れ、頻尿、軽度の骨盤臓器脱症状**の改善
- **副作用がなく、いつでもどこでもできる骨盤底筋体操**が治療の第一選択とされ、薬物療法と併用されることが多いです。
- 手術を行う場合にも、骨盤底筋自体を鍛えておくことは、症状再発などの術後経過を左右するため、非常に大切です。

皆様、ぜひ一度お気軽にご相談ください！

