

# 骨盤底筋体操の実際

## ～現場対応力を高める基礎を知る～

骨盤底筋体操は尿失禁の予防・改善に効果的といわれ、体操の効果上げるには、正しい知識をもち、正確に行う必要があります。

今回の“骨盤底筋体操の実際”では、全国にご活躍中の理学療法士、辻陽子先生をお招きし、骨盤底筋の体系的な理解と、実技指導を行っていただきます。

### 講習内容

- ① 解剖 ～骨盤底筋群及び骨盤底筋群と連結している筋肉～
- ② 骨盤底と呼吸の関係 ～横隔膜の機能を知る～
- ③ 骨盤底筋体操の適応と作用機序 ～腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁の違い～
- ④ 骨盤底筋体操の効果 ～近年尿失禁以外にも着目されている効果とは～
- ⑤ 骨盤底筋体操の実際 ～個別指導と集団指導～  
視診・触診・姿勢分析でわかる事とは



### 講師 辻 陽子

自らの出産を機に、平成20年より地域医療活動として「骨盤底筋体操」を中心に全国的に活動中。平成24年に渡仏し、産前産後ケアを受講。骨盤底筋に対する見識をさらに深める。自身の子育て、日常の経験を通してユニークな講義で好評。活動目標は「膝から始まる世界平和」  
理学療法士・認定排泄ケア専門員三級  
一般社団法人 F P ランドペリネコンディショニング・スタジオ代表

日時： 平成29年 3月11日(土) 13:30～16:30(受付13:00)

場所： 熊本託麻台リハビリテーション病院

熊本市中央区帯山8-2-1(TEL:096-381-5111)

駐車場： 熊本託麻台リハビリテーション病院「B駐車場」をご利用の上、  
駐車券を会場にお持ちください

参加費： 1,000円(当日、集めさせていただきます)

対象： 医療従事者

定員： 50名

注意： 軽運動ができる服装で参加してください。(スカート不可)

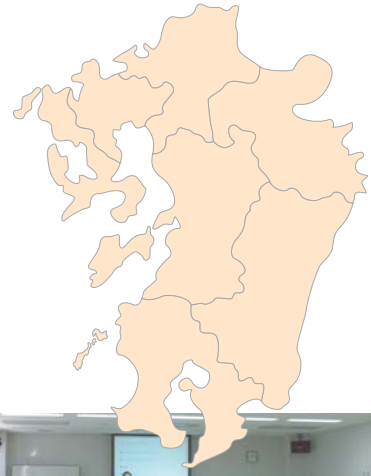
参加申込み: 事前に裏面の申し込み用紙で FAX 096-389-4044 または、  
ホームページ <http://continence-kyusyu.org/> からお申し込みください。

NP0法人日本コンチネンス協会はすべての人が気持ちよく排泄のできる社会をめざして活動しています。

連絡先： NP0法人日本コンチネンス協会九州支部  
コンチネンス熊本勉強会事務局 山崎 房子  
電話 080-5282-3500 FAX 096-389-4044  
ホームページ <http://continence-kyusyu.org/>

## 平成28年度(1月～3月)、29年度に開催予定の勉強会

29年 2月 25～26日	コンチネンス中級セミナー前半（初級セミナー修了者）	大分介護研修センター
3月 25～26日	コンチネンス中級セミナー後半	大分介護研修センター
4月 22日	コンチネンス中級セミナー認定講習	
4月 23日	追加講習（中級セミナー修了以上）	
5月 13日	熊本コンチネンス勉強会「排泄困りごと」 ワールドカフェ方式	
5月 20～21日	排泄基礎セミナー	鳥栖
5月 17～18日	コンチネンス初級セミナー前半	大分
7月 8～9日	コンチネンス初級セミナー後半	大分
8月	定期勉強会開催予定	熊本
8月 5～6日	コンチネンス初級セミナー	宮崎
9月 2～3日	コンチネンス初級セミナー	宮崎
9月 9日	フォローアップセミナー	大分
10月 21～22日	コンチネンス初級セミナー前半	福岡
11月 18～19日	コンチネンス初級セミナー後半	福岡
11月 11日	フォローアップセミナー	宮崎
30年 1月 20日	フォローアップセミナー	福岡



-----切り取り線-----

### 第27回コンチネンス熊本勉強会参加申込書 FAX 開催日 平成29年3月11日（土）

勤務先名称 又は個人		連絡先 TEL	
ふりがな 参加者氏名		職種	
ふりがな 参加者氏名		職種	
ふりがな 参加者氏名		職種	

（備考） ※勉強会への疑問や質問、次年度への希望などありましたら事前にお知らせ下さい。

送付先：コンチネンス熊本勉強会事務局（山崎房子）

FAX 096-389-4044