

# 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「膈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30年 3月17日(土) 13:30～16:30(受付13:00)

場所： 高野病院 6階イベントホール  
熊本市中央区大江3-2-55

駐車場： 駐車料無料(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 096-331-7478 または、  
ホームページ <http://continence-kyusyu.org/> からお申し込みください。

NPO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： NPO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 代表: 高橋智子  
事務局連絡先 健軍熊本泌尿器科

電話 096-331-7477 FAX 096-331-7478

ホームページ <http://continence-kyusyu.org/>

## 平成29年度(1月～3月 4月を含む)の勉強会

- 30年 1月 24～25日 コンチネンス中級セミナー前半 大分介護研修センター  
 3月 17～18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  
**3月 17日 熊本コンチネンス勉強会(骨盤底筋体操)**  
 4月 21日 コンチネンス中級者認定講習 サンメッセ鳥栖  
 4月 22日 追加研修 福岡県糟屋

## 30年度に開催予定の勉強会(予定の一部)

- 4月 14～15日 宮崎基礎コース  
 4月 18日 大分勉強会 大分リハビリテーションセンター  
 5月 16日 大分勉強会 大分リハビリテーションセンター  
 5月 19日 熊本コンチネンス勉強会(患者さん対象)  
 5月 19日 コンチネンスカフェ 大牟田  
 6月 中旬 熊本コンチネンス勉強会 高野病院 ～便失禁に関する治療～  
 6月 20日 大分勉強会  
 6月 16～17日 コンチネンス初級セミナー前半 大分  
 7月 7～8日 コンチネンス初級セミナー後半 大分  
 7月 18日 大分勉強会  
 7月 21日 熊本コンチネンス勉強会



最新の予定はホームページに随時掲載しています。

-----切り取り線-----

### 第29回コンチネンス熊本勉強会参加申込書 FAX 開催日 平成30年3月17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(高橋智子)

FAX 096-331-7478