

# 第 15 回 理学療法士によるスポーツ・地域支援研修会

## 「自分で出来る！尿もれ改善体操」

日程：令和 1 年 9 月 27 日(金) 9:30～11:30

会場：伊奈町コミュニティーセンター 研修室 1・2

参加人数：7 名

- 内容：
- ①尿もれの種類・罹患率
  - ②尿もれのメカニズム
  - ③骨盤とは？骨盤底筋とは？
  - ④尿もれ予防・改善に必要なこと
  - ⑤自分の身体を知るためのセルフチェック
  - ⑥骨盤底筋トレーニングをやってみよう(実技)

### 参加者の声

「自分の体のセルフチェックができて良かったです」  
「見て聞いていただけでは分かりづらい事を丁寧に教えて下さいました」  
「女性の先生でしたので気兼ねなく色々聞けて良かったです どうもありがとうございました」  
「具体的な説明でとても解りやすかったです」  
「わかりやすく説明をしてくれて、手をとって姿勢など指導して頂いたので家でも出来ると思います」

「出来るだけ家でも運動しようと思います」  
「尿失禁にも種類があり、対応の仕方を教えてもらえてよかった」  
「先生方が笑顔でサポートして頂き、出席してよかったと思いました」

### 主催者側より

参加者の方々から「楽しかった」「わかりやすかった」等のお声掛けを頂き、嬉しく思います。少人数 1 人 1 人の悩みを伺い、より細かな関わりが出来たと感じています。ご参加頂いた皆さま、ありがとうございました！

### 研修会の様子

