

## ～骨盤底筋体操の積極的な導入について～

リハビリ・デイサービスセンター「しん」では、尿漏れや頻尿を予防する試みとして、**骨盤底筋群（下図）を強化する体操**を導入しました。

その指導リーダーには、この骨盤底筋体操を専門に研究している当事業所の女性理学療法士が就いています。スタッフ一同、この尿漏れや頻尿を予防する部分にも積極的に支援を図りたいと思いますので、今後とも皆様のご指導をよろしくお願い致します。



体の仕組みを分かりやすく説明し、それから一緒に実技を行います！



担当理学療法士からの一言！

産後リハビリテーションに取り組む団体「with women」のスタッフです。

出産をきっかけに骨盤底筋体操を捉えました。

「with women」は設立4年目となる非営利団体で、2年連続「くまもと・わくわく基金（熊本市市民公益活動支援基金）」の助成を受けています。病院や施設外の活動で見えてきた視点も含め、理学療法士として、「しん」の皆様へ骨盤底筋体操をお伝えできることを、たいへんありがたく思っています。

1つ1つ丁寧に、また、着実にお伝えできるように努力しますので、今後とも皆様のご指導をよろしくお願い致します

◎ホームページは以下を参照して下さい！

「with women」

<http://www.with-women.jp/>

「産後リハビリテーション研究会」

<http://perinee-rehabilitation.jimdo.com/>

リハビリ・デイサービスセンター「しん」