

07 女性の健康とペリネケア

～健やかな生活を送るための骨盤底筋セルフケア～

申込締切

5/20



講師 杉田 理恵子 (健康科学部准教授)

講座日時 火曜日 (全2回) 10:30~12:00 【90分】

定員 15名 (女性限定)

受講料 ≪一般≫4,000円 ≪在学生≫2,000円

持ち物 動きやすい服装 (ジャージやパンツスタイル)
筆記用具・水分補給用飲み物

講師プロフィール

看護師・助産師免許取得。助産師として病院に勤務後、看護師・助産師養成に携わる。東京医科歯科大学大学院修士 (医療政策学)、立教大学大学院博士 (比較文明学) の学位を取得。主な研究課題は、周産期医療システム、ウイメンズヘルス。本学では、看護学科で母性看護学・助産学領域の授業や実習を担当し、東京家政大学かせい森の産後ケアサロンではケアや子育てイベントの企画運営を行う。

DE GASQUETペリネアドバイザー資格取得。

開催日

①6月 3日(火) 骨盤底筋群にまつわるマイナートラブルとペリネケア

骨盤底筋の機能、出産や年齢による変化とマイナートラブルとの関係、ペリネケアの意義と効果について、模型やデジタルツールを用いて分かり易く講義形式で解説します。

②6月17日(火) ペリネケアエクササイズ

骨盤底筋群に関わるマイナートラブルを予防するペリネケアエクササイズを実際に行います。まとめとして、参加者の皆さんとの意見交換を通して、セルフケアを生活に取り入れていく方法について一緒に考えます。

講座内容

「骨盤底筋 (ペリネ)」は腸や膀胱、子宮など多くの臓器を支える筋肉や靱帯の総称です。骨盤底筋は出産によるダメージや、加齢による筋力の低下などにより臓器を支える機能が低下します。骨盤底筋の機能の低下は、女性が経験する尿漏れや便秘、突き出た下腹部などの一因にもなります。講座では、骨盤底筋の機能や尿漏れなどのマイナートラブルとの関係性について分かり易く解説し、トラブルを解消して日常生活を健康に過ごすためのセルフケアについて「ペリネケア」の理論と実践を交えて一緒に学んでいきます。

