

11 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のセルフケア~

申込締切

11/12

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) 11:00~12:30【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

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靭帯の総称です。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。

開催日

①11月26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。

②12月 3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。また、エクササイズを日常生活に取り入れ実践する方法について参加者の皆さんとの意見交換を通して一緒に考えます。

