

Life Renovation

腰痛・尿漏れを改善し快適な生活を楽しむために
～男性の骨盤底機能障害に対するトレーニング～

2023

5.19

金 19:30 - 21:00

アーカイブ配信 5.20 - 5.26 (要事前登録)



本企画は『Life Renovation』と題して、ヘルスケア・健康増進にまつわる様々な分野の専門家・オピニオンリーダーをお招きし、一方向性の知識詰め込み型の講義だけではなく、実技やディスカッションも交え、現場のリアル・現場での活用をテーマに分かりやすく実践的な内容をシリーズでお届けしてまいります。

骨盤底筋群は男性であっても排泄や体幹の安定化に関与しており、機能不全がある場合、尿漏れや頻尿などの排泄の問題や腰痛症状を引き起こすことになります。

今回は男性の下部尿路と骨盤底機能を解説し、腰痛症例や前立腺癌術後の尿漏れ症例等の症例を通して、骨盤底機能の評価やトレーニング内容を紹介します。後半はトレーニングの実践内容をオンラインレッスン形式で紹介いたします。

男性、女性共に活用できる内容をご紹介します！いつまでも腰痛や排泄トラブルのない快適な生活をするために、一緒にトレーニングを行ってみませんか？

費用

1,650 円 (税込み)

※振込またはカード決済

開催形式

ZOOM ウェビナー形式

対象

デイサービス・デイケアなど介護系施設従事者、メディカルフィットネス、指定運動療法施設等のスタッフまたは高齢者の運動指導・食事指導・健康増進などに携わっている方

講師

**田舎中 真由美**

インターリハ株式会社 フィジオセンター
理学療法士
介護予防主任運動指導員
心臓リハビリテーション指導士

信州大学医療技術短期大学部理学療法学科卒業。
1999年にインターリハ株式会社へ入社。
文京学院大学にてウィメンズヘルスの理学療法の
非常勤講師を務める。

プログラム (予定)

司会 二階堂 暁 先生 / 四家 卓也 先生

- 1 男性の下部尿路と骨盤底機能
- 2 自分の機能のセルフチェック！
- 3 骨盤底機能の評価とトレーニング～症例を通して～
- 4 質疑応答 (10 分)
- 5 セルフトレーニングの実践 (オンラインレッスン)
 - 股関節・脊柱の柔軟性向上エクササイズ
 - 骨盤底筋群のリリース方法
 - 効果的な骨盤底筋トレーニング
- 5 質疑応答 (10 分)

お申込み

お申し込みは、下記 URL または QR コードよりお申込みください。
ご登録頂いたメールアドレスへ、参加用リンクが送信されます。

※申込締切▶振込決済：5月12日 / カード決済：5月17日



<https://www.irc-web.co.jp/seminar/20230519>

※複数人でご視聴の場合も、1名ずつのお申込みをお願いいたします。

※お申込み・お振込み確認後、1/20 までにご登録のメールアドレスへ ZOOM 視聴用 URL を
ご登録のメールアドレスへ送信予定です。

※キャリア発行メール (@ezweb.ne.jp、@docomo.ne.jp、@softbank.ne.jp など) は、メールが届かない可能性
がありますのでご登録をお控えください。

登録が必要な場合は、@zoom.us からのメールを受け取れるよう設定をしてください。

※gmail や yahoo メールなどは、迷惑メールに分類される可能性がございますのでご注意ください。