

Life Renovation

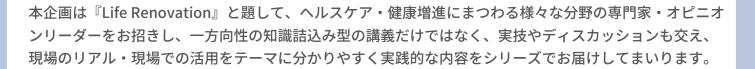
腰痛・尿漏れを改善し快適な生活を楽しむために

~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)



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いたします!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
- 自分の機能のセルフチェック!
- 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。



問合せ

インターリハ株式会社



【 03-5974-0231(平日9:30-17:30)

