

## 専門家による尿もれ対策

# 骨盤底筋の基礎知識とトレーニング

排尿機能障害に対する骨盤底筋群トレーニングの専門家である坂本先生をお招きし、「骨盤底筋トレーニング」をテーマにオンラインセミナーを開催いたします。1日でも長くトイレで排尿できるように重要となる、骨盤底筋の基礎知識から、実践的なアプローチ方法まで紹介いたします。現状の排泄ケアに悩みや課題を感じられている方、排尿自立支援に関心のある方など、ぜひご参加ください！



**10.15** 水 **16:00～17:00** オンライン開催

**10.17** 金 **17:00～18:00** | **10.20** 月 **14:00～15:00**

※骨盤底筋トレーニングなどの実技がありますので、広い場所や動きやすい服装でのご参加がおすすめです。



西九州大学リハビリテーション学科講師  
理学療法士

### 坂本 飛鳥 先生

理学療法士として総合病院、整形外科クリニックで13年間勤務。現在は大学で講師を務める傍ら、尿もれの一因となる骨盤底筋群機能不全の研究に取り組み、骨盤底筋トレーニングアプリ「eltr(えるとれ)」の監修も行っている。

- 16:00 開講・本セミナーのご説明
- 16:05 講演
  - ・骨盤底筋の基礎知識
  - ・骨盤底筋体操の効果と導入メリット
  - ・座位・立位で実践できる運動紹介(実践編)
- Q&Aセッション
- 16:50 アプリ・サービスのご紹介
- 17:00 終了

### 申し込み方法 **ご希望の日程の QR コードからお申し込みください**

※セミナーは開催日ごとに申込フォームが異なり、複数回参加の場合は日程ごとにお申し込みが必要です(内容は同一です)

オンライン

**10**月**15**日(水)  
16:00～17:00



配信

**10**月**17**日(金)  
17:00～18:00



**10**月**20**日(月)  
14:00～15:00

