

知っておきたい老若男女の骨盤底筋トレーニング
～予防と治療を支える実践現場から～

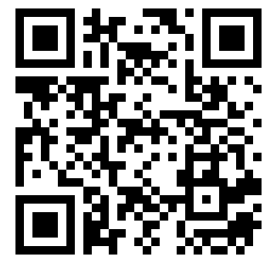
生涯の健康づくりにとって排泄の問題は大変重要です。女性の尿失禁の保存療法として知られる骨盤底筋トレーニングですが、まだまだ健康領域では周知されていません。今回の研究会では、辻野和美氏にご登壇いただき、骨盤底筋についての知見と研究と実践を繋ぐ取り組みを紹介していただきます。会場では簡単にできる骨盤底筋トレーニングを体験し、体感的にも理解を深めていただきます。下記要領にて開催いたしますので、ご参加の程お願い申し上げます。

記

日 時：2024年2月17日（土） 15：00～16：30
場 所：関西学院大学 大阪梅田キャンパス(K.G.ハブスクエア大阪) 1408 教室
〒530-0013 大阪市北区茶屋町 19-19 アプロースタワー14 階
参加費：無料
お申込み：QRコードを読み込み、必要事項を入力の上お申し込みください。
申込期限：2024年1月31日
講 師：辻野 和美氏



株式会社ホリスティックヘルス研究会代表取締役
一般社団法人幸せな身体づくり協会代表理事
日本健康運動指導士会大阪支部理事
社会福祉法人えのき福祉会理事
奈良県介護労働安定センターヘルスケアカウンセラー
日本介護予防・健康づくり学会骨盤底ケア研究部会代表
健康運動指導士・排泄機能指導士・健康回復療法士
骨盤底筋トレーナー・骨盤底ヘルスケアアドバイザー・
健康ウォーキング指導士・指ヨガ・眼ヨガ・耳ヨガ ほか



QRコード

学 歴：
1988年 奈良女子大学文学部教育学科体育学専攻卒業
2017年 奈良女子大学人間文化研究科人間行動科学専攻スポーツ
科学コース博士前期課程修了（修士）

研究活動：

- (公財)健康・体力づくり事業財団健康運動指導研究助成採択。(2017, 2019, 2022)
- 1) 辻野和美・大高千明・中田大貴・三輪好生(2022)骨盤臓器脱の予防・改善にむけた骨盤底筋エクササイズ: 女性のライフステージと生活行動の視点から, 体力科学, 71 (3): 271-278.
 - 2) 辻野和美(2021)骨盤底筋トレーニング-骨盤底フレイルの隠れハイリスク者に切れ目のない支援を-, 介護予防・健康づくり, 8:14-18.
 - 3) 辻野和美・大東実里・星野聡子(2019)異なる呼吸法と腹部収縮時間が骨盤底筋活動に及ぼす影響. 日本女性骨盤底医学会誌 16: 83-89.

以上