



五葉会通信

H29年 2月30日 No.23

大変発行が遅れてしまったことお詫び申し上げます！

2月23日(月)

黒部市民病院の講堂にて、
臨床スポーツ医学センターと五葉会の合同企画として

冬の運動教室

『骨盤底筋トレーニングで身体の不調を改善させ
る-姿勢・体幹機能・排尿トラブルー』

が行われました！

講師は当院健康運動指導士の長崎成良先生です。

みなさん、
骨盤底筋の場所
はわかりますか？



講義をききながら骨盤底筋の
役割や場所などをチェックしま
す。皆さん非常に真剣な顔。

骨盤底筋が緩むことで起こるト
ラブルに関して女性は興味
津々でした。



講義の後はござの上に広がって、
骨盤底筋体操をパンフレットを見て説明をうけながらの実践です！
ごろりと仰向けに寝転がって、腹横筋を収縮させてみます。おへその部分に手
を置いてお腹を堅くするのですがこれが結構難しい。
骨盤の前の骨から肋骨側に指日本の部分を触って硬くなっているか確認しま
すが…
「あれ～先生、お腹ふくらんできたぜ～」「それお腹ふくらませとるよ～」
「腹でとるもんちや肉でわからんがじゃないけ」「ちゃんとわかるよ～やってみて」
何度か挑戦しところどころから解った！という声があがりました。

その後も難易度は上がり、ブリッジの練習や四つ這いになって足を横開きにする
トレーニングを行いました。
「尻あげるんはうまくいったちゃ」「よつんばいになるがは楽やけど、足挙げたら
ふらつくわ～」と言いながら、みなさん積極的に運動に取り組みました。

パンフレットを見ながら是非家でもためてみてくださいね♪

五葉会、五葉会行事に関しての
お問い合わせ先

黒部市民病院
地域医療保健室 油本まで
直通電話：56-7231
相談室前電話からの内線：2803