

ウィメンズリハビリ

女性特有の尿もれや臓器脱に対し
理学療法士や作業療法士がマンツーマンで指導を行います

○期間 初回から3ヶ月間（全5回）

骨盤底筋に
ついて知る

姿勢指導
良い姿勢とは？

生活指導
日常生活に
おける工夫



骨盤底筋
体操指導

評価
チェック

○時間 月～金曜日
9：00～12：00 13：20～17：00

○費用（保険適応外 自費診療）

初回（40分程度）	4,790円
2回目以降（20分程度）	2,000円
最終回のみ	2,790円

* 料金は諸条件により前後する場合があります。

○コース概要

コースに沿った指導と個人の状態・症状に合わせた個別指導を行います



1回目：骨盤底筋について

- * 骨盤底筋の評価
- * 骨盤底筋体操指導



2回目：姿勢について

- * 姿勢評価
- * ストレッチ指導
- * 環境設定（負荷の少ない環境の提案）
- * 動作指導（家事動作、育児動作など）



3回目：骨盤底筋体操の応用

- * 座位や立位など肢位をかえて
- * スクワット等との併用
- * ひめトレ®など



4回目：生活指導

- * 体重管理について
- * 飲水量や便秘についてなど



5回目：最終評価・確認

お問い合わせ

島根大学医学部附属病院 リハビリテーション部
TEL：0853-20-2457