

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

骨盤底筋体操(失禁予防体操)

事業概要

久喜市健康増進・食育推進計画における身体活動・運動の分野での取り組みの一環として、多くの人々が悩む尿もれ・尿失禁に着目し、市民のQOLの向上に向けた骨盤底筋体操(失禁予防体操)の推進を、地域の社会資源である医療機関と行政が連携を図りながら取り組んでいる

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
(平成30年度)49人 (平成30年12月末現在)42,400円(講師謝礼等6回分)
- 実施内容
1回目 尿失禁のメカニズムなど講義を中心に実技指導
2回目 指導者による実技習得と習慣化するためのポイントの説明・講義
3回目 指導者による実技習得確認と講義の補足
- 実施回数 3日間を1クールとして2回実施
- 見える化
骨盤底筋体操が習慣化出来るよう記録シートを作成
- 事業後のフォロー(実施予定)
来年度は5月・10月・2月に対象者別に3日間1クールを3回実施予定

事業効果

- 繰り返し実技指導をした事で実技を習得することができ、失禁予防(尿もれ改善)に一定の効果がみられた
- 参加者からは、「講義と実技で学んだことを、生活習慣の中で継続的に活かしたい」といった感想が聞かれ、事業参加者の骨盤底筋体操(失禁予防)の意欲や健康づくりへの関心が高まったと考えられる

その他

【課題】

- 久喜市全体の取り組みとして指導者の育成について検討
- 技術の習得と習慣化の定着が困難
- 効果が見えにくい
- 対象者別に向けた支援の必要性