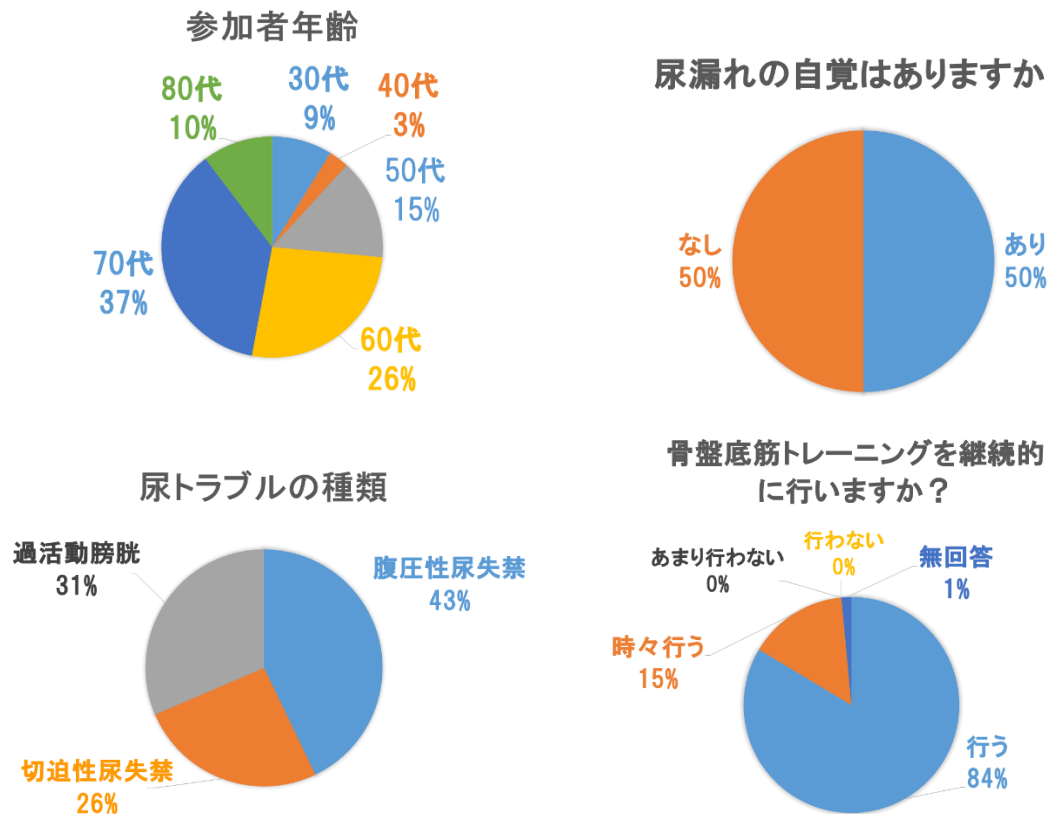


開催期間:平成 28 年7月～平成 29 年 3 月

開催場所・頻度:神戸市立婦人会館 月 1 回 90 分開催

参加人数:延べ 70 名(全 9 回 約 8 名/回)

以下アンケート結果



参加者の感想(一部抜粋)

- ・鍛えにくい筋肉だけどやらなければならないとおもった
- ・自分だけでは実行できなかったのもまた来月も受けたいと思う。
- ・この1ヶ月あまり、コーヒーや緑茶を夜は飲まないようにし、食事はカレーなどに土しょうがを使用すると、夜のトイレ回数が減った感じがする。続けてやっていきたい、改善したいと思う。
- ・現在排尿間隔2～1.5 時間。3 時間を目標に頑張る。

◎まとめ◎

- ・参加者のうち尿漏れの自覚がある方とない方の割合は半々だった。
- ・骨盤底筋群は自覚しづらい筋肉ではあるが約8割の参加者が運動継続意思を示され、引き続きその役割と継続的に運動をおこなうことの重要性を伝えていきたい。