

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業【コミュニティセンターとの連携事業】
「頭も身体も元気になろう！～骨盤底筋体操とシナプソロジー～」

を開催しました。

平成31年3月7日（木）、健康運動実践指導者の八田 奈緒美さんを講師に迎え、「頭も身体も元気になろう！～骨盤底筋体操とシナプソロジー～」を開催いたしました。



3階の多目的ホールに椅子を並べ、受講者は受付終了後、終始、椅子にかけて、講座は実施されました。この講座では骨盤底筋体操から身体の軸を整え、シナプソロジーによって脳の活性を促し、頭も身体も元気になることに取り組みました。

講座冒頭、骨盤底筋の説明がありました。骨盤底筋とは骨盤の底にある筋肉で、この筋肉が弱くなると尿漏れ等の症状が表れます。尿漏れ・骨盤臓器脱・骨盤底筋体操について悩んでいる方は多いはずですが、恥ずかしくて誰にも相談できないという人も多いとのことでした。そして、この筋肉は性別に関わらず、大事な筋肉であるとのことでした。

ある男性の受講者から申込の際、女性の受講者だけではないかということをお心配していたと聞いていましたが、男性にとっても知っておくべき内容の講座であることが改めてわかりました。



まず、シナプソロジーに取り組みました。いわゆる「脳

トレ」のことで、両

手を前に出し、指を折って数を数える作業を右手と左手で異なる動作をして行いました。



とおり、手を動かしていました。

次に骨盤底筋体操に取り組みました。

骨盤底筋を鍛えるために、上の写真のようなポールを使いました。ポールを座面に敷いて股に当たるように座ることで、より骨盤底筋の位置がわかりやすくなり、骨盤底筋を意識して動かすことで筋肉が鍛えられるとのことでした。



受講者の中には、ふとした瞬間に尿漏れが起こり

真剣に悩んでおり、骨盤底筋体操により、少しでも改善できればと思い、申込みした方がおられました。骨盤底筋を鍛えることの重要性・必要性を実感させられました。