


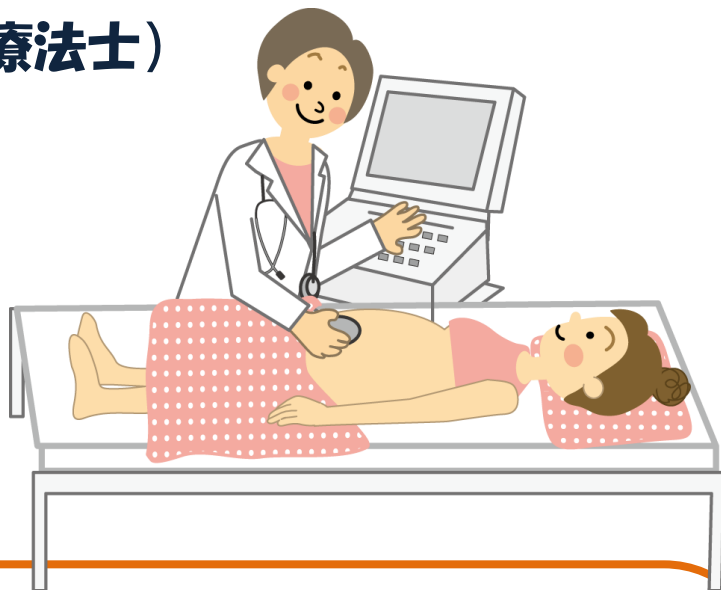
# 「第42回 宇都宮健康セミナー」

女性のための個別エクササイズ

## 「エコーを使った 骨盤エクササイズ」

担当: 桑原 由梨(理学療法士)

- 
- ・姿勢が悪い…
  - ・腰、骨盤が痛い…
  - ・骨盤が歪んでいる?!
  - ・尿トラブルがある…  
(頻尿・尿もれなど)



このような症状は、骨盤やお腹周りの筋肉を上手く使えていないことが原因で起き、特に女性に多いのです!

でも、実際に骨盤の筋肉が動いているのは自分では感じにくい…?

そこで、**エコー検査**などで使用する“**超音波**”を使って、  
お腹、骨盤の筋肉を実際に見ながらエクササイズしてみましょう♪

- ・エクササイズは1対1で行います
- ・お腹と下腹部に超音波をあてながら、筋トシを行います

日時: 2月25日、3月11日(土) 13:30~16:00で1人30分(予約制)

場所: 佐藤病院B1F 内視鏡室(個室で行います)

服装: お腹が出せる格好(下腹部にエコーをあてます)

対象: 女性のみ

定員: 先着5名

申し込み方法: 電話or佐藤病院リハビリ受付にて、お申込み下さい。

主催: 佐藤病院 事務局: リハビリテーション部 ☎028-633-9261