

骨盤底筋 トレーニング

2024.6～ START 3階多目的ルーム

尿もれ・尿意切迫感・臓器下垂感

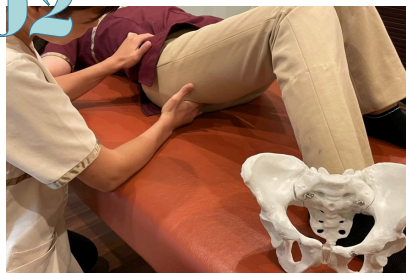
01



理学療法士が担当します

総合病院の産婦人科にてリハビリを立ち上げ、その後女性専門の治療院を運営している、経験豊富な女性理学療法士が担当いたします。マンツーマン・グループレッスン、ご自身に合うプログラムをお選びください。

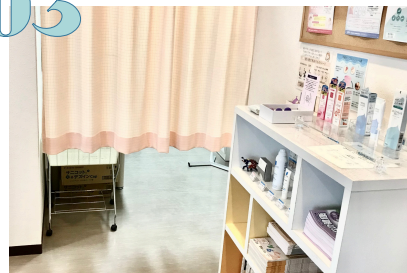
02



触診にて筋肉の動きを確認

骨盤底筋は、地味でわかりにくい筋肉。服の上から筋肉を触診しながら、呼吸やお腹の動きに合わせて、正しい動きと間違った動きの見分け方をお伝えします。必要に応じて、ご自身の筋肉の動きを波形でチェックできるデバイスも利用します。

03



個々の症状にあわせた 施術・トレーニングを実施

ご自身の筋肉の状態や関節の動きを施術・トレーニングを組み合わせながら整えていきます。骨盤底へ負担のかかりにくい生活動作の指導や、ご自宅でのセルフトレーニングも毎回お伝えします。LINE・メールを用いてアフターフォローにも応じます。

こんなお悩みに

- 尿もれ ● 痒み・ムレ
- 尿意が我慢できない
- 内臓の下垂感

コース料金

- ①個別ケア 8800円(40分)・要事前診察
- ②グループ 5500円(40分)・3名～開催

デリケートゾーンのお悩みは、なかなか人に相談しづらく解決方法もわからずに悩んでいる方が多いです。身体の仕組みを理解して正しい動かし方を理解することで、改善できます！お気軽にご相談ください。



担当理学療法士
粕谷もも

みなみレディース クリニック

ご予約ご予約はお電話・LINEから

骨盤底筋トレーニング
予約専用アカウントの
登録はこちら→



女性とこどもの保健室

担当理学療法士が運営する治療院の公式ホームページです。こんな悩みもみてもらえる？どんなことするの？など、ご不明点もお気軽にご相談ください。

045-482-7373