



# 膀胱訓練で トイレの不安を 軽減しませんか？

**参加  
無料**伊那市民  
向け

【実技指導テーマ】

いつでもどこでもできる  
骨盤底筋・膀胱訓練

第4回

令和7年 1月9日 木

●実技指導の内容は、令和6年6月、9月、11月に実施したものと重複する場合があります。

講師

女性医療クリニック  
LUNA ネクストステージ  
理学療法士

テレビ出演など実績多数!



笹岡 愛加

## メディア出演実績

NHK「あさイチ」女の相談室、  
日本理学療法士協会ウィメンズヘルス・  
メンズヘルス部門YouTube「尿失禁症状  
の予防・改善のための骨盤底筋トレーニ  
ング」等、多数出演実技  
指導

## 骨盤底筋・膀胱訓練指導

① 10:00～11:30 (開場 09:40～)

② 12:30～14:00 (開場 12:10～)

③ 15:00～16:30 (開場 14:40～)

定員:各10名※

※当日でご参加も可能ですが予約者優先のため  
満席の場合はご参加いただけない場合がございます

場所

伊那市役所多目的ホール  
(長野県伊那市下新田3050)

持ち物

ハンドタオル1枚

- 簡単な訓練の練習で使用します
- お持ちいただかなくてもご参加いただけます

服装

動きやすい服装

2006年に高知県の総合病院で理学療法士として勤務開始。2011年より高知医療学院で専任講師として勤務。2014年にフランスへ1年間留学し、骨盤底リハビリテーション卒業後研修を受講。2017年に日本でアメリカ理学療法士協会認定産前産後コース・骨盤底コースレベル1受講。2019年より女性医療クリニックLUNAに入職し、骨盤底リハビリテーションの臨床を实践。日本理学療法士協会、日本老年泌尿器科学会、間質性膀胱炎研究会、日本排尿機能学会

骨盤底筋・膀胱訓練の詳細は裏面をご確認ください

実技指導に関する  
予約・お問い合わせ

\トイレ不安の実技指導について話が聞きたいとお伝えください/

0120-587-528

受付時間 平日10:00～17:00  
(土日祝日、年末年始除く)

## 骨盤底筋訓練

骨盤底筋とは骨盤の底で膀胱や直腸などが下がらないように骨盤を支えている筋肉です。骨盤底筋が弱くなることで、排泄コントロールに問題が生じ、尿もれ等を引き起こす原因となります。いつでもどこでもできるトレーニングで骨盤底筋を鍛えて尿道を閉じる力を強くすることで、尿失禁の予防・改善につながるとされています。

## 膀胱訓練

膀胱訓練とはトイレが近い方が膀胱に溜めることができる尿量を徐々に増やしていくために行う訓練です。尿意を感じてから、トイレに行くことを無理のない範囲で我慢し、我慢する時間を徐々に増やしていくことで膀胱に尿を溜める機能を訓練します。休日や夜の時間帯などに自宅等で継続して行うことができます。

## 膀胱訓練にも使える

# 排泄予測デバイスDFree お試し参加者募集中!

伊那市では、トイレの不安を理由に外出を控える・諦めてしまっている方に対して、尿意を事前に検知する排泄予測機器「DFree(ディフリー)」を無料で貸し出しております。

参加無料

ご希望の方には  
最大3ヶ月貸出

膀胱訓練に活用できる  
排尿日誌もお渡し



### 応募条件

**伊那市にお住まいの方** ※要介護認定者は応募いただけません(要支援認定者は応募可能)。

### 応募期間

令和6年5月22日から 令和7年1月31日まで  
※募集人数(先着100名)が集まり次第、予告なく終了することがあります。

### 実証期間

令和6年5月22日から 令和7年2月28日まで

### 貸出期間

2週間～最大3ヶ月

### 留意事項

以下の方は、DFreeによるデータ取得ができず、ご利用いただけない場合がございます。

#### 適切なデータが取れない可能性のある方

#### 体型

- ・下腹部の脂肪が厚い方
- ・下腹部の皮膚が極度に弛んでいる方
- ・下腹部に大きな手術痕のある方

#### 姿勢状況

- ・常時前傾姿勢で座られている方
- ・常時側臥位・腹臥位で就寝される方
- ・座位で足を組んでいる時

#### その他

- ・肌の赤み・かぶれが強い方
- ・1回の排尿量が少ない方
- ・体毛の濃い方
- ・尿をためることができない方
- ・尿を出し切れない方

#### 次の方はご使用になれません

- ・妊娠中の方
- ・ペースメーカーなど植込み型医療機器をご利用中の方

※上記に該当するケースやその他事務局(受託事業者)が実証実験の継続が困難であると判断した場合には、実証実験の開始後に利用を中止いただくことがありますので、あらかじめご了承ください。

<受託事業者>

**DFree株式会社**

〒107-0052 東京都港区赤坂2丁目10番9号 ラウンドクロス赤坂ビル9階  
TEL: 03-5459-1295 MAIL: care@dfree.co.jp URL: https://dfree.biz/

<担当部署>

伊那市役所企画部企画政策課  
新産業技術推進係(担当:大塚・谷田)  
TEL: 0265-78-4111(内線2142)