

「中高年女性対象QOLの向上を目的とした研究」を実施します！



# 研究参加者 募集！

ぜひご自身の身体のために  
ご参加ください。

【募集期間】2019年2月1日～5月15日

生涯100歳！と言われる時代になっています。女性は特に年々寿命が顕著に伸びています。しかし、健康寿命という「自立して元気に充実した毎日を送っている」寿命がそれに従って伸びるわけではありません。特に女性は閉経後、今まで感じなかった身体の不調を一気に感じ始めます。しかし、身体は「やれば」「変わる」もの。今回は女性の注目骨盤底筋のエクササイズ効果と、オンラインでのトレーナーの指導による効果の研究をいたします。ぜひ、日常生活での身体の機能を上げたい方、研究にご協力ください！



研究監修 対馬ルリ子産婦人科医  
女性医療ネットワーク理事長  
女性ライフクリニック経営

## 研究テーマ

中高年女性を対象とした骨盤底筋群への効果的なアプローチ方法の検討  
～オンラインによる骨盤底筋体操実施指導として～

【研究対象者】 40～59歳女性。尿漏れの不安を感じる方（詳細は裏面記載）

【ご協力いただく内容】 体操と測定（詳細は裏面記載）

【実施場所】 測定：渋谷区外苑前会場（裏面記載） 体操実施：ご自宅

【実施期間】 6月1日～9月21日（測定：4回）（詳細は裏面記載）

【謝礼】 最終測定終了後、5000円分クオカードならびにエクササイズツール「PFProp®」



## 申し込み

QRコードよりお申込みフォームから必要事項（下記参照）をご記入後、研究特設事務局に送信ください。

- ①基本情報  
名前、生年月日、住所、電話、メールアドレス、最寄り駅
- ②お身体について  
尿漏れ経験や心配の有無、その他持病の有無
- ③ネットの活用状態について



【問い合わせ先】  
研究特設事務局 （（財）日本コアコンディショニング協会事務局内）  
✉ [jimukyoku@jcca-net.com](mailto:jimukyoku@jcca-net.com) TEL 03-5413-5937



## スケジュール

日程	内容
6/1(土) (予備6/8(土))	説明会・測定 I
6/8(土)～7/5(金) (4週間)	体操実施 I
7/6(土) (予備7/13(土))	測定 II
7/13(土)～8/9(金) (4週間)	体操実施 II
8/10(土) (予備8/17(土))	測定 III
8/17(土)～9/13(金) (4週間)	体操実施 III オンライン指導エクササイズ(1回/週)
9/14(土) (予備9/21(土))	測定 IV

## 測定会場

JCCAセミナールーム 渋谷区神宮前3丁目1-30 3F



## 測定 I

所要時間 1 時間予定

- ①概要説明 ②必要書類記入 ③測定（腔圧測定、背骨の配列測定）④女性医師による触診
- ⑤パッドテスト（ご自宅で実施）

## 測定 II、III、IV

所要時間 1 時間予定

- ①測定（腔圧測定、背骨の配列測定）
- ②パッドテスト（ご自宅で実施）

## 持ち物

- ・着脱しやすい服装
- ・印鑑（測定 I のみ）

## 体操

体操実施 I～III に関しては各前の測定時に説明します。  
ホームエクササイズ（体操実施 I、II）は基本的には 5 分ほどの非常に簡単なものです。  
指導者によるオンラインエクササイズ（体操実施 III）は所要 30 分ほどになります。

研究実施及び責任者：

財) 日本コアコンディショニング協会研究ディレクター 石塚利光  
財) 日本コアコンディショニング協会スーパーバイザー 岡橋優子  
順天堂大学スポーツ健康科学部非常勤講師 中新井田敦子  
研究監修：女性医療ネットワーク理事長 対馬ルリ子  
研究協力：女性ライフクリニック銀座  
順天堂大学 株式会社LPN  
研究助成（予定）：公益財団法人 健康体カづくり事業財団

## 参加条件

- ◎ 40～59歳の女性
- ◎ 尿漏れの経験があるもしくは尿漏れの不安がある方
- ◎ 自宅から測定会場まで往復2,000円圏内の方
- ◎ 疾患等お持ちでない方

## 安全面の確保

- ◎ 損保ジャパン日本興和リクレーション保険に加入し、体操実施中に被る事故や怪我について補償します。
- ◎ 本研究は被験者の自由意思に基づくものです。不安や不快感が生じた場合は中止することができます。
- ◎ 本研究は学会及び論文発表させていただく場合がありますが、個人が特定されることはございません。
- ◎ 個人情報やお聞きした内容は厳重に管理し、本研究にのみ使用します。