

## 公開講座活動報告

法人・団体名 一般社団法人 Fumi Horiguchi ウィメンズヘルス研究所  
テーマ 「女性のヘルスエイジングへ向上へのインナーマッスルトレーニング」  
講師 あめのもりようこ  
開催年月日 令和元年 10 月 5 日（土曜日）13:30～15 : 00  
会場 文京学院大学（本郷キャンパス）

### 講演概要

一般社団法人 Fumi Horiguchi ウィメンズヘルス研究所は、全ての女性の心と身体の健康を守り、ウィメンズヘルスのさらなる進捗発展を目指すため、女性の健康と健康への影響に関する新しい見解を研究開発し、専門教育及び啓発活動を行うことを目的とする団体である。本研究所主催の市民公開講座は第 4 回目にあたり、今回は公益社団法人日本母性衛生学会公開講座助成金の交付を受け、市民公開講座を実施した。

今回の市民公開講座では、女性が尿失禁、子宮脱、転倒などの予防対策として、インナーマッスルの効果的なトレーニングの重要性が報告されていることから、出産後から中高年までの女性を対象に、市民公開講座として、簡単な動きと呼吸法でインナーマッスルを刺激する運動について紹介することを目的とした。広報にあたっては、公開講座開催までの広報期間が短かったため、チラシを作成し関係機関へ送付するとともに、研究所ホームページ、Facebook、無料セミナー告知サービス（こくちーず）、街の情報交換サイト（PIAZZA）に掲載など、SNSの活用を駆使した。

講演当日は、講師にあめのもりようこ先生をお迎えし、インナーマッスルを刺激する運動について説明をききながら、座席に座ったまま行えるエクササイズを体験した。講演の最後には、全員で習ったエクササイズを組み合わせる1曲の踊る（体操）ことができた。あめのもり先生のパワーあふれる講義に、参加者も一体となり、一つ一つのエクササイズの効果と方法を楽しく学べる講演となった。参加者からは、「無理なく、楽しく聞き、エクササイズを知り、実施できた」「毎日無理なく続けられる体操が、とてもわかりやすくよかった」など、多くの肯定的な感想がみられた。

