



SP-Body  
太田藍トレーナー

## 骨盤底筋群を鍛えて臓器の下垂による子宮脱を予防

# 介護の新たなスタンダードを提案する 月経コンディショニング

バナナ園グループ独自のパーソナルトレーニング「バナトレ」。実は、そのプログラムには臓器の下垂による子宮脱を予防する「月経コンディショニング」の要素も含まれています。今回は SP-Body の太田藍さんにお話を伺いました。

### 見過ごされがちな女性高齢者の「フェムケア」

SP-Body は、女性特有の生理現象である月経に纏わる身体の正しい理解と運動で適切に整える「月経コンディショニング」をパーソナルトレーニングから考案しました。最近では女性の生理の課題を解決する「フェムケア」が大変注目されていますが、私たちのフェムケアである「月経コンディショニング」は、ケア用品に頼らず、運動を通じて自ら持っている力により、心と身体を整えていくアプローチです。

生理や月経は、全ての女性にとって大変身近で重要なことですが、家庭や学校で正しい知識を教わる機会はほとんどありません。そのため、生理痛や更年期に悩みながら過ごされている方はとても多いのです。さらには、高齢期にも女性特有の問題として存在することはあまり認識されていませんし、予防しているという話を聞くことはありません。実は、姿勢が悪くなると骨盤底筋群の働きが悪くなり、さらに加齢により筋肉が衰えます。そのため、高齢期では、臓器が下垂することで、4人に1人もの割合で子宮が体の外へ飛び出してしまう大変怖いリスクがあるのです。



▲週1回バナトレを行っています

### 月経コンディショニングを含んだ独自のパーソナルトレーニング「バナトレ」

パーソナルトレーニング「バナトレ」には、「月経コンディショニング」として、膀胱・子宮・直腸などの臓器を支える骨盤底筋群を鍛えることで姿勢の乱れを正すアプローチを組み込んでいます。姿勢の乱れにより、トイレが近い・尿漏れ・排尿や排便にも支障をきたし、女性の場合は重症になると股下が常に膨らんでいる状態で歩行に支障が出るなど、あらゆる面で生活の質を下げる原因になります。入居者様の中には正しい骨盤底筋群の位置が保たれることで機能が向上し、日常生活に必要な不可欠であった紙パンツから布製パンツへと戻ることができた方もいらっしゃいます。「月経コンディショニング」を含んだ「バナトレ」は、男女を問わず入居者様にポジティブな変化をもたらしています。入居者様の生活の質を上げると同時に、介護職員の負担軽減や介護の質の向上にも繋がると考えています。

### チームケアで介護業界の未来を変えていく

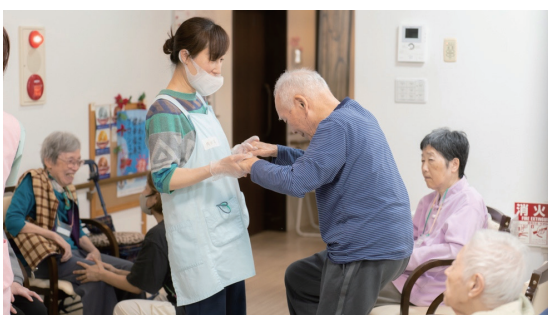
バナナ園グループの職員への「バナトレ」や「月経コンディショニング」の研修は、第4弾を数えるまでになりました。特に高齢期の臓器脱の予防にこれほど注力している介護事業者は他には聞いたことがありません。

SP-Body では、初潮を迎える前から、月経のトラブルや更年期で悩んでいる幅広い女性に向けてのワークショップや、バナナ園グループでの高齢者への『骨盤臓器脱予防』を取り入れたパーソナルトレーニングなど、様々なテーマの取り組みを全国各地で開催しています。

これからも、若年層をはじめ、生理貧困や家庭環境で月経トラブルに苦しんでいる方々、高齢期の方々まで幅広く力になればと願っています。



▲SP-Bodyとバナナ園グループのチーム体制でバナトレを行っております



事業所紹介  
vol.3

# バナナ園 武蔵小杉



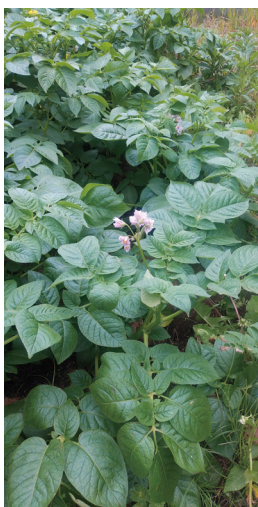
## バナナ園武蔵小杉 管理者 鈴木 理恵子さん

バナナ園武蔵小杉は、都市開発が進む武蔵小杉にありながら自然を身近に感じられ、静かにゆったりとくつろげる環境となっております。入居様は陽光差し込む明るいお部屋でおしゃべりをしたり、庭にある菜園で菜の花やジャガイモや季節のお花などを育てて園芸を楽しんだりと思いつきの時間を過ごしていらっしゃいます。

車いす対応施設ですが、ご自身の足で歩ける喜びを少しでも長く感じてほしい、という思いで職員一同バナナ園グループ独自のパーソナルトレーニング「バナトレ」を日々の介護に取り入れています。

### バナナ園 武蔵小杉

川崎市中原区刈宿にある高齢者認知症対応型共同生活介護のグループホーム。JR武蔵小杉駅新南口近辺の繁華街から程近い緑道に面し、小川のせせらぎも聞こえる住宅街に立地。自然環境に触れ合うことが可能です。JR平間駅より徒歩9分、JR武蔵小杉駅新南口より徒歩14分、東急元住吉駅より徒歩16分



▲3月にジャガイモの植付けをしました

▲5月初旬のジャガイモお花が咲きました

▲毎週水曜日にバナトレを行っています  
SP-Bodyとチームケアで健康な身体づくりに励みます

▲レタスの水耕栽培装置  
収穫の時期が来るのが楽しみです

川崎市中原区で  
施設をご紹介くださる方・ご入居を検討されている方・介護施設で働きたい方へ

参加無料  
要予約

## どうぞバナトレ体験会へお越しください

バナナ園武蔵小杉は、毎週水曜日の15:20~15:50バナトレを行なっています。併せて水耕栽培装置もご覧いただけます。

体験会のご予約・お問合せ



バナナ園グループ

バナナ園武蔵小杉

TEL: 044-863-7101

バナナ園グループは  
専門のケアで  
あなたの大切な人の  
笑顔と元気を育みます

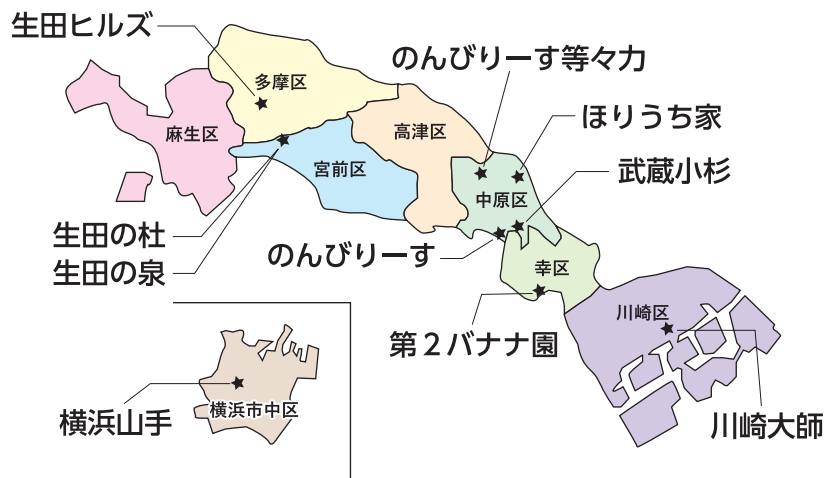


株式会社アイ・ディ・エス / 入居担当

TEL: 044-455-6119

Email: nyukyo@bananaen.com

### バナナ園グループ



お気軽に  
お問い合わせください

介護に関するお問い合わせ、施設入居の見学等も随時受け付けております》》》

専用ダイヤル

044-455-6119