

# 第6回 日本健康運動看護学会学術集会 公開講座

女性の美と健康を支えるペリネの保護について  
～フランス発・ガスケアアプローチおよび  
ペリネのリハビリテーションを中心に～

「ほっそりウエスト」と「尿もれ予防」の関係は？

その問いの鍵を握るのが「ペリネ」。つまり、骨盤の底を覆う筋肉やその周りの組織の保護にあります。姿勢を正し呼吸を整えることで、ペリネをはじめ腹部、背部のインナーマッスルにも働きかけることができるのが「ガスケアアプローチ」のエクササイズ。

フランス人女性ベルナデット・ド・ガスケ医師の提唱するガスケアアプローチの魅力をぜひ体験してみてください。

【講師】 シャラン山内由紀 氏 (Institut de Gasquet コーディネーター・助産師)

【日時】 平成27年10月3日(土) 15:30～17:00 ※学術集会と同日開催

【会場】 文京学院大学 本郷キャンパス

(東京メトロ南北線「東大前」駅下車 徒歩0分)

【対象】 一般の方および学術集会参加者

【定員】 先着300名(一般100名・学術集会参加者200名)

【参加費】 無料

【申込方法】

お名前・人数など必要事項をご記入の上、学術集会事務局 ([jasfn6@bgu.ac.jp](mailto:jasfn6@bgu.ac.jp))  
へメールにてお申込みください。詳しくは学会ホームページ「学術集会」公開講座  
の項目をご参照願います。

学会ホームページ <http://www.med.miyazaki-u.ac.jp/home/jasfn/>

【問合せ先】 学術集会事務局／文京学院大学保健医療技術学部看護学科

〒113-8668 東京都文京区向丘1-19-1

TEL: 03-5684-4140 E-mail: [jasfn6@bgu.ac.jp](mailto:jasfn6@bgu.ac.jp)