

骨盤底筋バイオフィードバックトレーニング機器の効果

渡辺 一夫*

※1) 日本メディカルファンド株式会社
ライフケアラボラトリー

2021.7.17

第23回日本女性骨盤底医学会 利益相反状態の開示

筆頭演者氏名： 渡辺一夫

所 属： 日本メディカルファンド株式会社
ライフケアラボラトリー

本演題の筆頭著者は企業に所属しており、研究費および該当するものの給与等は日本メディカルファンド株式会社より支給されています。

目的

骨盤底筋バイオフィードバックトレーニング機器(ヒューランヘルスケア社製Hnj350)は、ケーゲル運動を行なった際に、膣内プローブ等を使用せず非侵襲的に骨盤底筋の働きを検知し可視化するとともに、バイオフィードバックを利用して効果的に骨盤底筋訓練が行えるとされているが、その効果についての検証は未だ少ない。本報告では骨盤底筋バイオフィードバックトレーニング機器を実際に使用した結果について報告する。

骨盤底筋バイオフィードバックトレーニング機器

タブレット



使用時



本体

(ヒューランヘルスケア社製Hnj350)

構造と原理

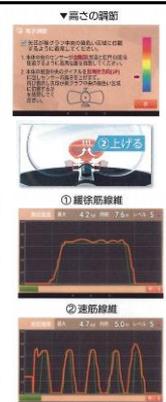


圧力センサー

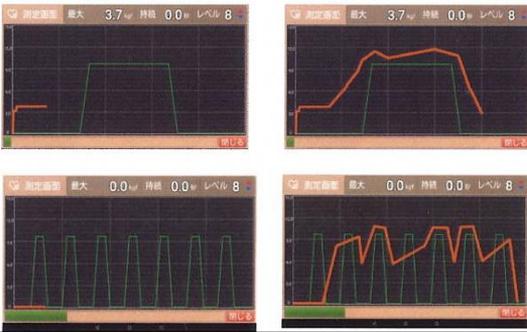
本体の裏側にあるダイヤルを回し、利用者の身長、体重に合わせて、センサーの高さを調整。ソフトウェアでレベルと時間を設定し、トレーニング開始。

利用者は、センサー部分の圧迫に対する反応として骨盤底筋を収縮。

利用者の筋力の収縮力をセンサーが自動的に感知し、リアルタイムでモニター画面上に表示。



■ トレーニング時の測定画面【グラフモード】



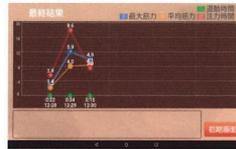
▼ トレーニング結果



ゲームモード (1)



▼ トレーニング履歴



ゲームモード (2)



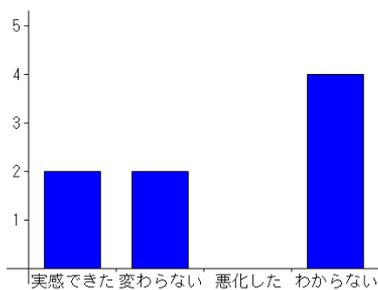
方法

複数の被験者に骨盤底筋バイオフィードバック
トレーニング機器(ヒューランヘルスケア社製
Hnj350)を一定期間使用してもらい、使用感をア
ンケートフォームにより集計を行なう。

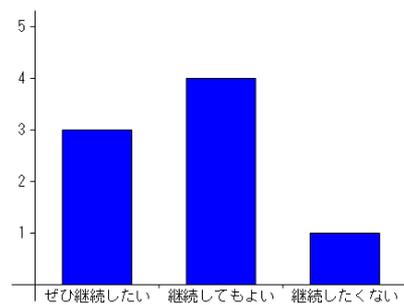
結果

8名の被験者(平均年齢63.1歳)に2ヶ月間使
用してのアンケート調査を行なった。

効果が実感できたか?



トレーニングを継続したいか?



意見、感想

- きちんと体操が出来ているか分かるのが良い
- 体操のリズムが取れて良い。
- 習慣化出来る
- ゲーム感覚で体操できて楽しい
- 実際に先生にも指導してほしい
- 本当に効果があるのか実感がない

結果

バイオフィードバックを使用したトレーニングでは、骨盤底筋下の圧力センサーが示す値がタブレットで見られることが訓練継続のモチベーションになっていることが判った。ただし、圧力センサーの値が骨盤底筋の働きをどの程度正確に示しているかの検証は今回の手法の限界により示すことが出来なかった。

結語

骨盤底筋バイオフィードバックトレーニング機器は骨盤底筋トレーニングの継続モチベーションに効果があることが示されたが、それにより正しいトレーニングが行なわれているか、その結果として骨盤底筋の強化が行なわれているか、については今後の研究に期待したい。