

第23回日本女性骨盤底医学会 02-3

骨盤底筋トレーニングの オンラインによる提供の検討

株式会社ジョコネ。

北 奈央子

COI

①株式会社ジョコネ。の役員で、役員報酬を受け取っています。

背景

- 尿失禁は日本女性の30～40%に認められ、40歳を過ぎると半数近くに症状がみられ、その人数は2,000万人を超えると推計される。
- 尿失禁が女性のQOL（生活の質）に大きく影響しており、骨盤底筋トレーニングは、尿失禁のある女性のQOLを改善することが分かっている
- 骨盤底筋トレーニングは腹圧性尿失禁への治療としてガイドラインで第一選択として推奨されている

背景

- 2020年初頭より新型コロナウイルスの感染拡大防止のため外出の機会が減っている
- スポーツジムの利用などが減り、運動習慣が減っている人がいる
- オンラインでのトレーニング提供サービスが増えているが効果は未知数である

目的

オンラインで骨盤底筋トレーニングが効果的に提供できるか検討する。

方法

- 2020年2～5月に、希望した12名の女性に、3か月間、週1回、1回30分間のオンライン骨盤底筋トレーニング「底トレ®」を実施した。
- 骨盤底筋トレーニングの指導経験を十分に持つ3名のトレーナーによる1対1の指導に加えて、指導のない日は毎日トレーニング動画3本の配信を行った。
- スマートホン、タブレット、パソコンを用いて、LINEの動画通話で指導を実施した。
- 受講前後にアンケートを行い、不調と尿失禁の程度、オンライントレーニングへの所感をきいた。

結果

年齢	48.3
30代	1
40代	6
50代	3
60代	2
BMI	21.6
運動習慣	
週2回以上している	5
週1回以下	2
2週間に1回以下	1
まったくしていない	4
骨盤底筋トレーニングの実施経験	
現在やっている	2
過去にやったことがある	2
ない	8
尿失禁の頻度	
常に	1
週2~3回	3
週1回以下	3
なし	5

受講の継続について

- 3か月間受講ができたのは12名中10名（83.3%）であった。
- 継続できなかった2名は、仕事や緊急事態宣言による生活環境の変化によるものであった。

尿失禁の頻度の変化

尿失禁の頻度		尿失禁の量		尿失禁 変化	動画視聴日の割合	
前	後	前	後			
常に	週に1回以下	中等量	少量	減少	46%	動画視聴日 の割合 平均68%
週1回以下	なし	少量		減少	90%	
週1回以下	なし	少量		減少	51%	
週1回以下	なし	少量		減少	85%	
週2-3回	週2-3回	少量	少量	変化なし	21%	動画視聴日 の割合 平均34%
なし	なし			変化なし	21%	
なし	なし			変化なし	23%	
なし	なし			変化なし	26%	
なし	なし			変化なし	26%	
なし	週に1回以下		少量	増加	87%	

3か月間の受講による変化

姿勢が良くなった	5
肩が動かしやすくなった	5
ウェストが細くなった	4
便通がよくなった	4
腰痛が改善した	4
ポッコリお腹の改善	3
身体がやわらかくなった	3

オンライントレーニングの受講状況

3か月を通して、トレーナーの説明に従ってトレーニングはできていましたか？

問題なくできていた	3
およそできていた	5
最初は難しかったが、だんだんできるようになった	1
あまりできていなかった（動画配信）	1

オンライントレーニングの受講状況

3か月を通して、システムは快適に使えていましたか

スムーズに使えた	6
最初は戸惑ったが、慣れれば問題なく使えた	2
なんとか使えていた	1
他（システムへの意見）	1

考察

通常時のパーソナルトレーニング指導	オンラインパーソナルトレーニングによる指導
直接目で見てフォームなどを確認し、正しいフォームでのトレーニング可能	映像を見ながらフォームなどを確認することができ、正しいフォームでのトレーニング可能
体調を直接目たり、聞いたりすることができる	体調を映像を通してみたり、聞いたりすることができる
トレーニング中のきつさや、各種目の微妙なずれから感じ取れる	フォームは確認できるものの、通常のパーソナルトレーニングで感じ取れる 微妙なずれなどは感じ取りにくい
受講者との会話の中から確認することが必要	他の利用者がカメラに映りこむため、プライバシー保護の観点から施設利用の許可が得られない可能性がある
受講者、トレーナーとも自宅からのため、問題なし	撮影する位置の設定に時間がかかり、全体のトレーニング時間が長くなる場合がある
骨盤底筋トレーニングは、座位、仰臥位、四つ這い、立位とバリエーションが決まっており、あらかじめセッティングのポイントをつたえておいた	インターネット回線、PCの不調などから映像が途切れたり、動かなくなる場合がある
1回だけ発生し、代替トレーニングを提供した	インターネット回線や端末の準備のため、通常の指導よりもコストがかかる
トレーナーにはタブレット貸与するも、自分のPCで行っていた	

結論

最初はとまどう人がいるが、オンラインで骨盤底筋トレーニングは問題なく提供できることがわかった。

顧客ごとの必要なサポートを見極め、オンラインという特性を活かし、これまで届かなかった女性にも骨盤底筋トレーニングを提供していきたい。

ご清聴ありがとうございました。