

骨盤底筋セラピスト 提出日 年 月 日 氏 名 \_\_\_\_\_

<教材本...「骨盤底筋セラピー」> ※スクールに No.1~6 巻のプリントをご送送ください

1.教材本 P12~P21 を読んで下さい

Q 患者さんの不調に共通していることは？

A \_\_\_\_\_

Q どうしたら良い姿勢を解ってもらえるでしょうか？

A \_\_\_\_\_

Q 表面に現れる不調の原因の3つとは？

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

Q 「骨盤底筋群」を引き締める効果、メリットは？

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

2.教材本 P22~36 を読んで下さい。

Q おしりの穴を締めるときに使う筋肉は？

A \_\_\_\_\_

Q 筋力をつける立ち方のポイントは？

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

Q 脇腹を鍛えるストレッチのポイントは？

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_
- ④ \_\_\_\_\_

Q 首・肩を鍛えるイスのストレッチのポイントは？

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

Q 内ももを鍛えるストレッチのポイントは？

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_
- ④ \_\_\_\_\_
- ⑤ \_\_\_\_\_
- ⑥ \_\_\_\_\_

Q 顔や眉間のしわ予防に効果的なツボは？

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_

6.ストレッチをやってみましょう！（やったら□に✓してください）

教材本	P28	<input type="checkbox"/>	P52+53	<input type="checkbox"/>
	P30	<input type="checkbox"/>	P76+77	<input type="checkbox"/>
	P32+33	<input type="checkbox"/>	P78+79	<input type="checkbox"/>
	P40	<input type="checkbox"/>	P86+87	<input type="checkbox"/>
	P44	<input type="checkbox"/>	P88+89	<input type="checkbox"/>
	P48	<input type="checkbox"/>	P90+91	<input type="checkbox"/>