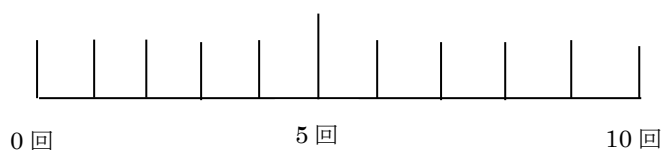


対象者 No

## 1. 骨盤底筋弛緩時－収縮時の膀胱底部の変位を経腹超音波にて測定する。

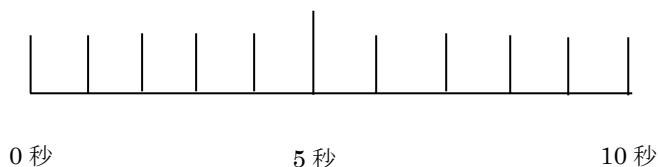
	1 回目	2 回目	3 回目
介入前			
介入後			

## 2. 速筋の測定(10 回中何回収縮できるか) 介入前は黒ボールペン、介入後は赤ボールペンで結果を記入する。



\* 収縮の際に怒責をかけていた場合は「収縮不可にてゼロ」とする。

## 3. 遅筋の測定(10 秒間に何秒収縮できるか)



\* 収縮の際に怒責をかけていた場合は「収縮不可にてゼロ」とする。

## 4. 収縮させる部位の理解と収縮の実感 (口頭での聞き取り)

1) からだのどこを収縮させればよいかわかりますか？	よくわかる	5
	なんとなくわかる	4
	どちらともいえない	3
	あまりわからない	2
	まったくわからない	1
2) 骨盤底筋を収縮させる感覚はわかりますか？	よくわかる	5
	なんとなくわかる	4
	どちらともいえない	3
	あまりわからない	2
	まったくわからない	1