

骨盤底筋トレーニングの支援アプリ 臨床研究

参加者募集

参加費 不要！
謝礼 あり！

こんな**お悩み**ありませんか？



- ✓ 産後の**尿もれ**をなんとかしたい
- ✓ つい・・・トレーニングするのを**忘れてしまう**
- ✓ 産前産後にゆるんだ**筋力を回復**をしたい

一つでもお悩みに該当する場合は…

骨盤底筋トレーニングの支援アプリの臨床試験に是非ご参加ください

アプリ名：骨盤底ケア

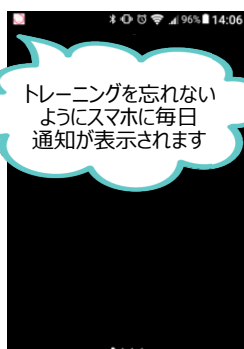
医学的に尿もれの治癒や改善に有効であると証明されている骨盤底筋トレーニングの継続を支援するアプリです！



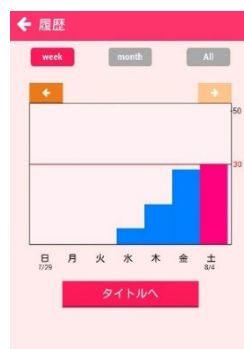
👍 トレーニング支援！
広告一切なし！



👍 音と振動で
トレーニングをガイド！



👍 やり忘れ防止！



👍 トレーニングの回数
をグラフで表示！



👍 トレーニングの方法や
尿失禁についての解説

研究目的：アプリの有用性や、尿失禁症状の改善への有効性を検証することです

対象者：この研究は**産後1年以内の女性の方のみ**のご参加となります

※詳細は以下の研究説明文でご確認ください

ご協力の内容とスケジュール

研究参加同意

骨盤底筋トレーニング実施

ご協力
いただく内容

アンケート
(1回目)



※ アンケート回答と履歴送信は
すべてWeb上でおこないます

4週目

アンケート
(2回目)

+

トレーニング履歴送信

8週目

アンケート
(3回目)

+

トレーニング履歴送信

謝礼はアンケート2回目と3回目の回答時に**QUOカードPayを500円ずつ（計1000円）**をお支払いします

- ❑ **毎日、8週間**トレーニング（収縮18回/日以上）をおこなってください。
- ❑ 履歴を保存するため、トレーニングの際は**必ずアプリを起動**してください
- ❑ アンケートは、**あなたご自身**のこと、**排尿、トレーニングやアプリ**に関する内容です
- ❑ アンケートの回答に要する時間は**5～10分**程度です。
- ❑ **匿名**ですので、記名の必要はありません。



ご質問やご意見は下記【お問合わせ先】にご連絡ください。

お問い合わせ先：研究責任者 助教 木内佳織



pfmt@sahs.med.osaka-u.ac.jp

大阪大学医学系研究科保健学専攻 生命育成看護科学講座 ウィメンズヘルス科学研究室 **受付時間 平日10:00～17:00**