

簡便な骨盤底筋の筋力測定デバイスおよび支援アプリケーションによる、
骨盤底筋トレーニングの継続率・体験向上に関する検証事業

株式会社TENGAヘルスケア

1. 事業概要
2. 成果報告
3. 課題と対応策
4. 今後の予定

<事業目的>

●長期的に目指す姿

本事業の実施により、女性が骨盤底筋周りの悩みを抱えずに自分のキャリアに全うできる社会の実現

●課題

骨盤底筋の衰えや損傷によって起こる尿失禁は女性が働く上での不安要素の一つとなります。尿失禁に対して骨盤底筋トレーニングが推奨されていますが、なかなかその成果は見えず継続が難しいという声があるのが現状です。

<事業目的>

●実証の目的

今回の実証では下記2つを目的とし、弊社の商品やサービスが骨盤底筋トレーニング啓蒙の一助となれるかを検証します。

1. K-Gel CHECKER（骨盤底筋測定アイテム）は骨盤底筋トレーニングの継続に寄与するかどうかの検証
2. 本事業で開発するK-Gelサポートアプリ（仮称）によって骨盤底筋トレーニングの継続率は向上するかどうかの検証

補足：K-Gel CHECKERとは

● K-Gel CHECKERとは

骨盤の下部にあり尿道、膣、肛門を支え、排泄の制御や内臓を支える筋肉群である**骨盤底筋**の筋力と、骨盤底筋をしっかり動かしているかをチェックするアイテムです。目に見えない骨盤底筋を数値で可視化し、骨盤底筋トレーニングの継続をサポートするアイテムです。

商品画像



使用方法



<実施項目①>

ケーゲルチェッカーによる骨盤底筋トレーニング継続率の向上検証

実施項目	実施事項	計画
ケーゲルチェッカーによる骨盤底筋トレーニング継続率の向上検証	モニターテストの実施	モニター対象： 女性医療クリニックLUNAグループ様の失禁患者様 介入期間：2～3か月間 介入内容： 下記3群に分けて骨盤底筋トレーニングの実施状況を把握 ①対照群（介入なし） ②ケーゲルチェッカー使用群 ③ケーゲルチェッカーと骨盤底筋トレーニング支援アプリ併用群

<実施項目②>

ケーゲルサポートアプリによる骨盤底筋トレーニング継続率の向上検証

実施項目	実施事項	計画
ケーゲルサポートアプリによる骨盤底筋トレーニング継続率の向上検証	アプリ開発	初めはクローズ環境で開発 アプリコンテンツ例： ・トレーニングの実施記録 ・情報提供（骨盤底周りのコラム）
	モニターテストの実施 ※スライド4と同様	モニター対象： 女性医療クリニックLUNAグループ様の失禁患者様 介入期間：2～3か月間 介入内容： ケーゲルチェッカーと骨盤底筋トレーニング支援アプリを併用いただき、トレーニング状況を確認

<実施項目③>

実施項目	実施事項	計画
ヘルスケア啓蒙活動	PRイベント	啓蒙イベントを企画したが中止に
	コラム執筆	コラム・動画を制作中

<実施目標>

● 定性面

1. 骨盤底筋トレーニングを続けやすいものにする【長期目標】
2. 骨盤底筋トレーニングの継続や尿失禁改善がメンタルヘルスに良い作用があることを実証【中期目標】

● 定量面

3. ケーゲルチェッカーまたはトレーニング支援アプリを使用したことによる骨盤底筋トレーニングの継続率の引き上げ【短期目標】

2023年度目標：3か月以上の継続率60%

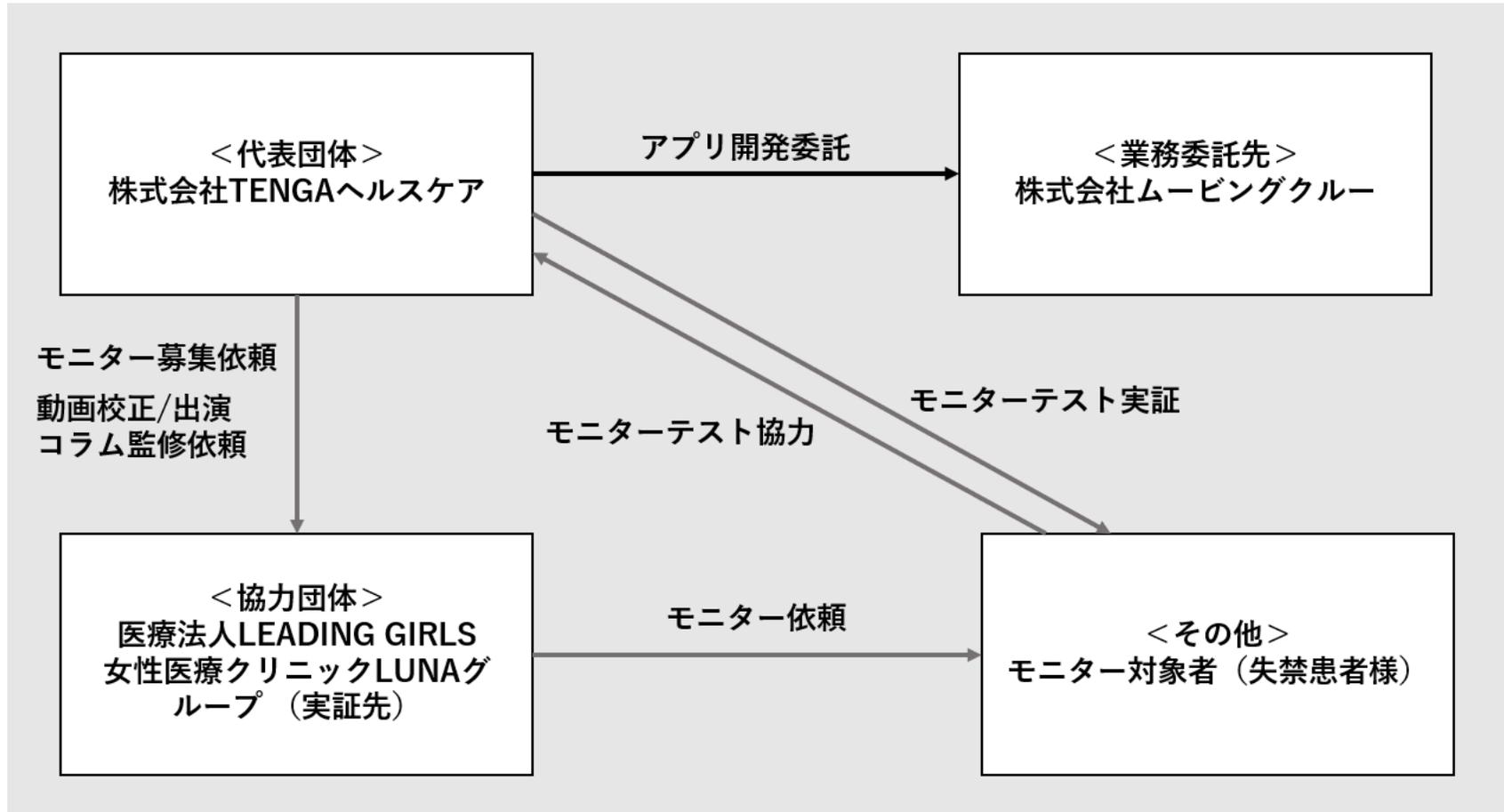
2020年調査時：3か月以上の継続率44%*

* 2020年7月、20-60代女性300人にインターネットリサーチにて当社より聴取

4. 骨盤底筋トレーニングの効果（尿失禁改善に効果があるのか、骨盤底筋数値向上）【短期目標】

- ・尿失禁改善率8割以上
- ・骨盤底筋の筋力及び可動性（ケーゲルチェッカーによって確認）

＜実施体制＞



<実施項目②> アプリ開発

トレーニング記録	測定記録	サポート	コラム (情報提供)				
				<p>トレーニング状況を記録できる</p>	<p>ケーゲルチェッカーの測定値を記録し、一覧表示で確認できる</p>	<p>ケーゲルチェッカーの使い方やトレーニング方法を動画付きで説明</p>	<p>骨盤底筋に関するコラムを閲覧できる</p>
<p>トレーニング状況を記録できる</p>	<p>ケーゲルチェッカーの測定値を記録し、一覧表示で確認できる</p>	<p>ケーゲルチェッカーの使い方やトレーニング方法を動画付きで説明</p>	<p>骨盤底筋に関するコラムを閲覧できる</p>				

<実施項目①②>

モニターテストの募集結果

- 対照群：8名
 - ケーゲルチェッカー使用群：17名（うち8名は自社EC顧客）
 - ケーゲルチェッカー+アプリ併用群：15名（うち9名は自社EC顧客）
- 計40名

<実施項目①>

対照群の骨盤底筋トレーニング継続率の向上検証

- 対照群のモニターテスト開始1か月経過時点での骨盤底筋トレーニング継続状況は、3名が毎日、4名が2～3日に1回という結果となった。
- 1名から「忘れてしまうため、スタンプの押せるスマホカレンダーでモチベーションを維持したい」という声があり、K-Gelサポートアプリの需要が伺えた
- 2名からは「正しくできているか不安」という声があった

(単位：人)	毎日	2～3日に1回	1週間に1回程度	総計
対象群	3	4	-	7

<実施項目①>

ケーゲルチェッカーによる骨盤底筋トレーニング継続率の向上検証

- モニターテスト開始より1か月経過時点での骨盤底筋トレーニング継続状況は、ケーゲルチェッカー使用群6名のうち、2名が毎日、2名が2～3日に1回、2名が1週間に1回程度という結果となった。

(単位：人)	毎日	2～3日に1回	1週間に1回程度	総計
ケーゲルチェッカー 使用群	2	2	2	6

<実施項目②>

ケーゲルサポートアプリによる骨盤底筋トレーニング継続率の向上検証

- モニターテスト開始より1か月経過時点での骨盤底筋トレーニング継続状況は、ケーゲルチェッカー+アプリ併用群6名のうち、3名が毎日、3名が2~3日に1回、という結果となった。

(単位：人)	毎日	2~3日に1回	1週間に1回程度	総計
ケーゲルチェッカー +アプリ併用群	3	3	0	6

＜骨盤底筋トレーニング継続状況の比較＞

•N数が少ないので参考程度にとどまるが、骨盤底筋トレーニングの継続状況をケーゲルチェッカー使用群とケーゲルチェッカー+アプリ併用群で比較すると、ケーゲルチェッカー+アプリ併用群の方が継続状況は良いことがわかった。一方で、対照群の継続率が一番良かった。

群	募集場所	平均年齢 (歳)	毎日 (人)	2~3日に1回 (人)	1週間に1回程度 (人)	合計 (人)
①対照群	LUNA	52.8	3	4	0	7
	①全体構成比	-	42.9%	57.1%	0.0%	100.0%
②KC群	EC	42.8	3	1	1	5
	LUNA	59.5	0	2	1	3
	②全体構成比	-	37.5%	37.5%	25.0%	100.0%
③KC+アプリ群	EC	40.1	3	3	1	7
	LUNA	44.5	1	1	0	2
	その他	-	0	1	0	1
	③全体構成比	-	40.0%	50.0%	10.0%	100.0%

＜実施項目③＞ヘルスケア啓蒙活動

- ・ コラム執筆進行中 ※医師監修記事も一部含む
- ・ 骨盤底周りの動画をLUNAクリニック理学療法士の笹岡先生と3本制作



TENGAヘルスケア

@TENGA_HEALTHCARE · チャンネル登録者数 24人 · 4本の動画

性まつわる悩みや問題の解決を目指す会社「TENGAヘルスケア」の公式チャンネルで... >

チャンネル登録

ホーム 動画 再生リスト 🔍

動画 ▶ すべて再生



【理学療法士に聞く】腰マッサージのやり方

38回視聴・7日前



【理学療法士に聞く】骨盤底筋の力の入れ方

45回視聴・7日前



【理学療法士に聞く】骨盤底筋トレーニング (腰トレ) ...

60回視聴・7日前



骨盤底筋の筋力を測定してみよう！

2087回視聴・3か月前

<実施目標>

● 定性面

1. 骨盤底筋トレーニングを続けやすいものにする【長期目標】

⇒ 今回のモニターテストの離脱状況や、3群別の骨盤底筋トレーニングの継続状況の比較から、目標には届いていないのが課題として残った。一方で、「アプリに記録ができることが楽しい」という声もいただいております。今後のインタビューやアンケートでユーザーから得られる声を大切に改善をしていく。

2. 骨盤底筋トレーニングの継続や尿失禁改善がメンタルヘルスに良い作用があることを実証【中期目標】

⇒ 今回はまだモニターテスト中であるが、情報開発や医師への事実確認等によってエビデンスを得ることができた。

● 定量面

3. ケーゲルチェッカーまたはトレーニング支援アプリを使用したことによる骨盤底筋トレーニングの継続率の引き上げ【短期目標】

<実施項目①> ケーゲルチェッカーによる骨盤底筋トレーニング継続率の向上検証

<実施項目②> ケーゲルサポートアプリによる骨盤底筋トレーニング継続率の向上検証

課題	対応策
モニター人数の確保 →特に、クリニックから弊社に紹介された参加者の離脱が目立った（約半数）	<ul style="list-style-type: none">離脱を見越した目標人数の設定クリニックでは簡単なアンケートのみにし、協力へのハードルを下げるクリニックでの同意の際にメールアドレスを聴取する
リクルート時のPOPのわかりやすさ	クリニックと協力してわかりやすく作成（他の院内モニターのPOPの知見を借りる）

＜実施目標＞

4. 骨盤底筋トレーニングの効果（尿失禁改善に効果があるのか、骨盤底筋数値向上）

【短期目標】

- ・尿失禁改善率8割以上
- ・骨盤底筋の筋力及び可動性（ケーゲルチェッカーによって確認）

⇒ 2～3カ月行っているモニターテストの結果を最終報告時に報告したい。

＜実施項目①＞ヘルスケア啓蒙活動

課題は特になし。

＜今後の成果の見通し・展望＞

・ トレーニング支援アプリの開発による失禁を持つ女性への情報提供

専門家による骨盤底筋トレーニングやトレーニング方法の説明等を発信するとともに、骨盤底周りの情報開発を進め女性に正しい情報を届けられるよう発信していきます。

・ 骨盤底筋トレーニングの啓蒙

骨盤底筋トレーニングは未だ知れ渡っていない一方で、女性にとっていい影響があり啓蒙する必要があるため、PRイベントやコラムを使って啓蒙していきます。



C O N T A C T

E-mail : contact@tengahealthcare.co.jp