

【無料オンライン講座】2021年7月7日(水) 10:30~11:45

助産師監修「ジョセケン ウーマン ウェルネス プログラム(JWWP)」第1弾!

## 生理トラブルを「知る・整える」

ジョセケン×ピルビスワーク(骨盤呼吸体操)

助産師ネットワーク・一般社団法人女性の健康推進協会(ジョセケン/本社:中央区人形町)は、女性の健康に関わる様々な分野の専門家とコラボレーションし、女性の健康をサポートする「ジョセケン ウーマンウェルネス プログラム(JWWP)」のサービスを、2021年7月より開始します(健康経営、女性活躍推進に関心のある法人様、個人様向け)。「JWWP」第1弾は、一般社団法人日本ピルビスワーク協会とのコラボレーション『生理トラブルを「知る・整える」ジョセケン×ピルビスワーク(骨盤呼吸体操)』です。サービス開始にあたり、当プログラムを体験できる無料オンライン講座を、2021年7月7日(水)10時30分より開催します。(一般の方、報道関係の方、共にご参加いただけます。)



女性の社会進出の増加に伴い、生理トラブルを抱えながら働く女性も増えていると言われています。生理トラブルの大きな原因は、体内、特に骨盤内の血流が滞ること。骨盤周囲には多くの筋肉と血管があるため、骨盤を整えることで血流を促し、生理トラブルの改善につなげることができます。周産期の女性に常に関わるジョセケンの助産師たちは、骨盤を整えることの重要性を強く感じており、今回の日本ピルビスワーク協会とのコラボレーションに至りました。

『生理トラブルを「知る・整える」ジョセケン×ピルビスワーク』は、35年以上に渡って運動指導の面から人の身体を研究し続け開発された『ピルビスワーク』(骨盤呼吸体操)というメソッドを活用し、ジョセケン(助産師)が月経困難症、PMSをはじめとした生理トラブルを「整える」プログラムとして監修。ジョセケンの助産師による、カウンセリングや相談等により自分の体の状態を知り、生理トラブルを改善するためのセルフケアの方法を「知る」プログラムです。

### 【無料オンライン講座/内容】

日時:	2021年7月7日(水) 10:30~11:45 ※ZOOMにて	
タイムテーブル:	10:30~10:40	ジョセケン、JWWPについて
	10:40~11:00	セミナーとセルフチェック「生理トラブルの原因と付き合い方」
	11:00~11:30	ピルビスワークセッション ※椅子に座ったまま参加できます
	11:30~45	質疑応答、まとめ

### 【無料オンライン講座 申込方法】

7月2日（金）までに、以下申し込みフォームよりお申し込みください。

申し込みフォーム <https://forms.gle/RexJQqEXNSFm7nFU8>

※報道関係の方には「報道資料」をご用意しております。



### 【参加対象者】

- ・健康経営、女性活躍推進に関心のある企業ご担当者
- ・生理トラブルに悩む女性（個人）
- ・報道関係者

### 【JWWP『生理トラブルを「知る・整える」ジョセケン×ピルビスワーク講座』有料版】

<プログラム> ライブ配信、オンデマンド、オンライン個別など

[知る] 助産師によるカウンセリングとセルフチェック「働く女性と生理との付き合い方」等

[整える] ピルビスワーク（骨盤呼吸体操）指導

※オプションで「相談する(座談会・個別)」「癒される(施術)」のプログラムもごございます。

### <対象>

企業様向け： 健康経営、女性活躍推進に関心のある企業様

個人様向け： 生理トラブルに悩む女性

### <費用>

企業様向け： 従業員様の人数・月間実施回数などで御見積いたします。

個人様向け： 1セッション（初回助産師カウンセリング+オンデマンドワーク）8,000円等

（開催日などは別途ご案内いたします。）

### 【ジョセケン ウーマンウェルネス プログラム (JWWP)】

JWWP は、助産師ネットワークのジョセケンがその知見を生かして監修した女性の健康をサポートするためのプログラムです。ジョセケンによるセミナーと、様々な分野（ピルビスワーク、鍼灸、アロマセラピーなど）のプロフェッショナルによるワークをジョセケン助産師が監修。自分の身体の状態を知り、不調や悩みを改善する方法を学ぶことができます。

### 【ピルビスワークとは】

ピルビスワークとは国内で開発された骨盤と後頭骨の連動運動を利用した骨盤矯正ストレッチ法です。従来、整体・整骨院で専門家に施術をしてもらわないとできなかった骨盤矯正を、自宅で手軽に体型・体調管理を叶えられる今までにない画期的なボディワークです。

骨盤の歪みを調整することで、関節のつまりや筋肉の緊張を取り、血液・体液の流れを改善します。これにより、自律神経やホルモンのバランスが整い、月経困難症や PMS の症状冷え性、肩こり、生理痛、むくみの改善が期待できます。



### 【一般社団法人女性の健康推進協会のご紹介】

一般社団法人女性の健康推進協会(ジョセケン)は、2020年12月に助産師の活動ネットワーク(登録者数 約250名 ※2021年6月現在)による、女性の健康増進を目的とし設立。企業の健康経営のサポート、女性のセルフマネジメントに役立つトピックスを助産師が発信します。助産師が妊娠・出産・子育て支援のみならず、女性の生涯の健康の支援者として、女性の今に常に寄り添います。

「すこやかに しなやかに 自分を愛しむ」そういう女性が増えると、社会はもっともっと元気で豊かになる。女性が健康なことが、社会全体の健康や幸福に寄与できると信じています。

代表理事： 濱脇 文子 (はまわき ふみこ・濱は眉の濱です)

所在地： 東京都中央区日本橋小網町18-16#705 URL : <http://wha.jp.net>

設立日： 2020年12月15日

事業内容： 

- ・ジョセケン ウーマンウェルネス プログラム(JWWP)の提供
- ・企業に対する助産師による健康分野におけるアセスメント及びコンサルティング
- ・助産師、看護師等による相談業務、アドバイザー、講師コーディネート等
- ・助産師コミュニティによるプロモーション・市場調査

※PR TIMES STORYにて「ジョセケンのできるまで」を掲載しています。

URL : <https://prtimes.jp/story/detail/dBLoemh1EEb>



### 【一般社団法人日本ピルビスワークス協会のご紹介】

ピルビスワーク協会では、35年以上に渡って、運動指導の面から人の身体を研究し続け、身体が健康であることは、精神の健康にも繋がるという人体のメカニズムを深く研究し、その集大成として『ピルビスワーク』(骨盤呼吸体操)というメソッドを開発しました。骨盤の運動による脳への刺激は身体のみならず、精神の健康にも繋がります。この先は自分の健康は自分で守り育てることが必要な時代と考え、日常でも簡単にできる『ピルビスワーク』(骨盤呼吸体操)と、更に運動能力を高める運動指導を行っています。

特別顧問： 立花みどり (ピルビスワーク創始者)

設立： 2012年10月17日

所在地： 東京都港区六本木3丁目4-33 マルマン六本木ビル 3階  
URL : <https://pelviswork.com/>



#### ◆お問い合わせ先◆

一般社団法人 女性の健康推進協会事務局

TEL : 03-6810-9772 (受付時間 : 平日 午前10時~午後5時)

e-mail : [mid@wha.jp.net](mailto:mid@wha.jp.net)