

2017年5月16日 くろつち会館（小郡市）

テーマ

- 頻尿と尿失禁について

講師：医師 中島のぶよ

- 尿失禁予防と対策

講師：理学療法士 熊丸真理

今回は初めて女性のみを対象で31名の方にご参加いただきました。女性特有の症状や病気のお話、予防や改善のための体操の指導も行いました。「骨盤底筋体操を家でも頑張ってみます！」という方や「今はまだ症状はないけど、今後のために大変勉強になりました。」といったご意見も頂きました。女性だけを対象にした講座は初めてでしたが、普段聞きづらいことが聞けたり、体操を実際にやってみたりと、みなさんにとって有意義な時間になったのではないかと思います。

