

2019年8月23日 京町公民館（筑紫野市）

テーマ

- 健康教室

講師：高山病院 医師 鋤先 晋平

- 尿失禁予防と対策

講師：高山病院 理学療法士 入江 涼子

本日は京町公民館で健康教室を開催しました！
天気が心配だったのですが、参加者33名（男性：4名、女性：29名）と多くの方が来てくださり、嬉しい限りです。

今回は「尿路感染症」、「過活動膀胱（OAB）」、「前立腺肥大」についてのお話や、「尿失禁予防と対策のための骨盤底筋体操」を実施しましたが、皆さん真剣に取り組まれました。

参加された方からは、「普段は聞きにくいことが聞けてよかった。」、「骨盤底筋体操を実施していただき、これから継続して取り組んでいきたい」、「もう一度聞きたい」という声も頂きました。

今日の健康教室を機に、何かお困りごとがあればいつでもお気軽にご相談いただければと思います。

