

筑前町健康教室in南高田区公民館(三輪それい)

今回は甘木鉄道太刀洗駅すぐ近く、三輪南公園目の前にあります南高田区公民館にて、健康教室を開催いたしました。南高田区は「三輪それい」という西洋風の住宅が立ち並ぶ素敵な街並みが特徴で、お子さんも多いそうです。今回は22名の方にご参加いただき、泌尿器科の「代表的な疾患について」の講義と、いつでもどこでも行える「骨盤底筋体操」の体験の2本立てでお送りさせていただきました♪体操は日常生活に取り入れられる簡単なものですよ☆高山泌尿器科クリニックでは、毎週火曜日の午後に女性看護師による、骨盤底筋指導外来も行っております。「くしゃみをするときに尿が漏れた」「1日に何度もおしっこに行きたくなる」などでお悩みの方は、当院までいつでもお気軽にご相談ください♪

～今回の講師の紹介～

「快尿生活で健康に」 高山泌尿器科クリニック院長 中島啓二
「尿失禁予防と対策」 高山病院 理学療法士 入江



入江さん



講義の様子



中島啓二Dr.