



健康教室 ～国分集会場～

10月25日（月）10：30～11：30

「高齢者の排尿に関する諸問題」

高山泌尿器科五条クリニック院長 結城康平



文化ふれあい館前の国分集会場にて健康教室を開催いたしました。

「おかでサロン」様からご依頼をいただきました。

院長から「夜に何度もトイレに行って困るとき、水分はどのようにとったらいいか」という話や「一番手軽にできる骨盤底筋を一緒にやってみましょう」と一緒に尿もれ対策になる骨盤底筋体操のポーズをとってみたいりと、なごやかにお話させていただきました。