



～ 健康教室 【星ヶ丘公民館】 ～

・「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

・「尿失禁予防と対策」

高山病院 理学療法士 入江



ひまわり会様よりご依頼を受け、2022年6月8日、太宰府市青山にある星ヶ丘公民館にて健康教室を開催いたしました。今回は講座だけでなく、骨盤底筋体操もご案内して、その場でできる簡単な体操も行いました。

これから梅雨に入ります。
気軽に外に出られない日が続きますが、自宅でもできる体操を通じて皆さまの快適な生活の一助となれば嬉しいです。

