

尿しっきん予防・改善に骨盤底筋体操 ～まず自分自身ができるようになろう！！～

骨盤底筋体操

尿漏れって歳だから仕方ない・・・、
体操は知ってるけどなかなかうまくできなくて・・・、
対象者様にどう教えたらいいのかな・・・



などとお困りの貴方への朗報です！

骨盤底筋体操は尿失禁予防・改善に効果的といわれていますが、対象者様に楽しく継続していただくためには、まずは自分自身ができるようになり効果を体感することが重要です。今回は理学療法士としての知識・ノウハウをしっかりとお話して頂き、直伝の実技もあります。老若男女の幅広い“QOL”（生活の質向上）につなげる内容となっていますので、是非ご参加下さい。お待ちしております。

講師 辻 陽子 先生

自らの出産を機に、平成20年より地域医療活動として「骨盤底筋体操」を中心に活動。平成24年に渡仏し、産前産後ケアを受講。骨盤底筋に対する見識をさらに深める。自身の子育て、日常の経験を通してユニークな講義で好評。活動目標は「膝から始まる世界平和」

日時： 平成27年 2月14日(土) 13:30～16:30(受付13:00)
場所： 熊本市火の君文化センター (TEL:0964-28-1800)
熊本市南区城南町舞原394-1
参加費： 1,000円
対象： 骨盤底筋体操に関心のあるすべての方
定員： 50名
注意： 軽運動ができる服装で参加してください
参加申込み： 事前に裏面の申し込み用紙で FAX 096-389-4044 または、
ホームページ <http://kontinensu.org/> からお申し込みください。

NPO法人日本コンチネンス協会はすべての人が気持ちよく排泄のできる社会をめざして活動しています。

連絡先： NPO法人日本コンチネンス協会九州支部
コンチネンス熊本勉強会事務局 山崎 房子
電話 080-5282-3500 FAX 096-389-4044
ホームページ <http://kontinensu.org/>

平成26年度に開催した勉強会

- 26年 5月 固縮改善への取り組みと排泄ケア～固縮を疑似体験～ 講師：櫻田 善之
 8月 ①排便の仕組みと排便障害の基礎を学ぶ 講師：種子田 美穂子（大腸肛門病センターくるめ病院）
 ②究極の腹部マッサージ 講師：下田 芳子（TENAアドバイザー 看護師）
 11月 ①認知症と排泄の密接な関係～心身機能を保持増進させる適切なケア～
 講師：永橋 宏美（排泄機能検査士・むつき庵オムツフィッター）
 ②医療・介護排泄現場の声 講師：池之野 由美（鹿児島県）

平成27年度に開催予定の勉強会

- 27年 5月 ポジショニングと排泄ケア
 8月 排泄事例から学ぼうⅠ & 腹部マッサージ実技
 11月 日本コンチネンス協会初級セミナー（2日間）
 12月 日本コンチネンス協会初級セミナー（2日間）
 28年 2月 排せつ事例から学ぼうⅡ & 骨盤底筋体操実技
 3月 日本コンチネンス協会 初級セミナーフォローアップ



時間 13:30～16:30 参加費 1000円
 ※このほかにも立野病院・公立多良木病院で勉強会を開催予定です

----- 切り取り線 -----

第22回コンチネンス熊本勉強会参加申込書 FAX 開催日 平成27年2月14日（土）

勤務先名称 又は個人		連絡先 TEL	
ふりがな 参加者氏名		職種	
ふりがな 参加者氏名		職種	
ふりがな 参加者氏名		職種	

（備考）※勉強会への疑問や質問、次年度への希望などありましたら事前にお知らせ下さい。

送付先：コンチネンス熊本勉強会事務局（山崎房子） FAX 096-389-4044