

尿しっきん予防・改善に骨盤底筋体操 ～バージョンアップの辻講師から学ぼう！！～

尿漏は歳だから仕方ないとあきらめてはいませんか？

骨盤底筋体操は尿失禁の予防・改善に効果的といわれ、実際に行っている方、関心を持つ方が増えていますが、体操の効果を上げるには、正しい知識をもち、正確に行う必要があります。

今回“骨盤底筋体操指導”で、全国적으로活躍中の理学療法士、辻陽子先生をお招きし、非常に分かりやすい内容と、ますます楽しい実技指導を行っていただきます。老若男女を問わず受講者は“ハッピー”になり、笑いが絶えません。皆様の参加をお待ちしています。

第1部 排泄事例から学ぼう 2例報告と検討会 13:30～14:20

第2部 骨盤底筋体操 14:30～16:30

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」を中心に全国的に活動中。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「隣から始まる世界平和」

日時： 平成28年 2月13日(土) 13:30～16:30(受付13:00)

場所： 熊本市植木文化センター

熊本市北区植木町岩野238-1(熊本北区役所となり茶色の建物)

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。産前産後の方は是非ご参加を！

定員： 50名

注意： 軽運動ができる服装で参加してください。バスタオル1枚準備して下さい

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://continence-kyusyu.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://continence-kyusyu.org/>

平成27年度に開催した勉強会

- 27年 5月 9日 拘縮予防・改善と排泄ケア～固縮を疑似体験 講師：櫻田 善之
 5月10日 排泄ケアにおける移乗介助～魔法のようならくらく介助 講師：櫻田善之先生
 8月23日 排泄ケア勉強会 I N 公立多良木病院～便秘の薬と食物繊維の話
 8月 排泄ケア勉強会 I N 阿蘇立野病院
 9月5・6日 日本コンチネンス協会初級セミナー I N 熊本（前半）
 10月3・4日 日本コンチネンス協会初級セミナー I N 熊本（後半）



平成27,28年度に開催予定の勉強会

- 28年 1月16日（土） 日本コンチネンス協会 初級セミナーフォローアップセミナー 午後1時から4時半まで
 2月13日（土） 排せつ事例から学ぼうII & 骨盤底筋体操実技
 5月 天草地区勉強会
 5月（土日） 櫻田善之先生の勉強会2日間コース
 8月（土） 排便ケア(種子田美穂子先生予定)
 11月（土） 排泄事例検討会

29年 2月骨盤底筋体操(辻陽子先生予定)

※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24回コンチネンス熊本勉強会参加申込書 FAX 開催日 平成28年2月13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