

理学療法士(リハビリ) と行う体操教室 ～尿漏れの予防や改善～

「お通じの悩みがある。」
「娘さんが産後の腰痛などで困っている。」
「尿漏れがあるが産後や歳だし、、しょうがない？」

その悩みはきっと改善可能です。女性は年齢の変化と共にホルモンバランスが変化し、骨盤底機能にトラブルが生じやすいです。きちんと骨盤の底で内臓を支えてあげないと尿失禁や便失禁、子宮脱や膀胱脱などの臓器脱を起こしやすくなります。また、骨盤の底がゆるみ、お腹の圧が上げにくくなると腰痛や股関節痛にも繋がります。

今回は少し話しにくい下のお話を中心に、なぜそれらの症状が起きるのかを学び、改善するために一緒に楽しく運動し障害予防に努めていきましょう！

場所: 病院リハビリテーション室

講師: 栗田和幸(那須中央病院 理学療法士)

参加料: 1500円(資料込み)

人数: 先着10名まで

持ち物: 水分 大きめのタオル 動きやすい服装

申し込み: 当院医事課受付

日時: 2022年6月11日(土)

17時10分～18時10分

十分気を付けて行いますが、教室中の怪我等について責任は負えません。