



川崎医療生協・協同地域事業所利用委員会



2016年11月度

医療講演会



頻尿・尿漏れ・腰痛・下垂感などの症状でお悩みの方へ。

「自分で出来る、骨盤底筋群エクササイズ」



講師：日本ガスケアアプローチ公認指導者の2名

太田垣美保（助産師）、瀬戸景子（理学療法士）

※エクササイズを行うため、動きやすい服装でお越しください。

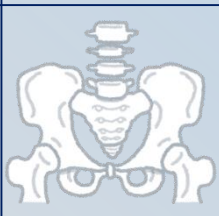
日時：2016年11月30日(水) 11:00～12:30

場所：スターブル藤崎集会室（下記地図参照）

参加費：無料

※事前のお申し込みは不要です。

直接生命には関わりませんが、「日常生活を著しく阻害する女性に多いトラブルと言えば、尿失禁や骨盤内臓器脱。40歳以上の女性の6割は尿失禁を経験するとも言われており、とても他人事ではありません。
これらのトラブルの原因は“骨盤底筋群”のゆるみといわれていますが、一体どうやってエクササイズすればいいのでしょうか？
本講座では、フランス生まれのガスケアアプローチという方法を用いて、姿勢と呼吸を整え、ゆるみがちな骨盤底筋群を保護・強化する方法を学びます。



今後予定している医療講演会

「肩こり・腰痛体操」

2016年12月14日(水) 14:00～

場所：スターブル藤崎集会室

★詳細は後日、ご案内致します。

