

骨盤底 個別リハ

- ▶ 日時 毎週月～金 13：00～
- ▶ 参加料 初回 5,000 円
2回目以降 3,500 円

尿失禁や臓器脱など骨盤底疾患の症状のある方を対象に、骨盤底筋体操の指導、姿勢調整、生活指導などを中心としたアプローチを行い、症状の悪化防止や改善を目指します。

骨盤底筋体操教室

- ▶ 13：30 受付 13：45 スタート
- ▶ 参加料（1回） 500 円
- ▶ 会場 7階 Yホール
- ▶ 日程・講義内容 ※都合により変更になる場合があります。
 - 4.22 排尿に関して
 - 5.27 排尿と食事に関して
 - 6.24 夜間多尿（頻尿）について
 - 7.22 姿勢について
 - 8.26 骨盤臓器脱について
 - 9.30 腹圧性尿失禁について
 - 10.28 過活動膀胱について
 - 11.25 排便について
 - 12.23 便秘と食事について

講義 15 分、骨盤底筋体操 20～30 分行います。

希望に応じてエコー検査と質疑応答できる時間を設けています。