

## 第6回 足立東部病院 健康教室

# 『ちょいもれ防止！骨盤底筋を鍛えよう』が 開催されました！！

平成31年3月16日(土)

多くの頻尿や尿もれは骨盤底筋の弱まりから起きています。骨盤底筋は腹筋と同じで鍛えることで強くなります。

平成30年度最後の健康教室は「ちょいもれ防止！骨盤底筋を鍛えよう」

リハビリテーション科による講義と体操を行い「わかりやすかった」「体操も頑張ります」など、ご参加くださった皆様に大変喜んでいただきました。

平成31年度もより多くの皆さまにご参加いただけるよう身近な問題をテーマにした健康教室開催を予定しております。



専門的な内容も、皆さん真剣に聞いてくださいました。



リハビリテーション科監修の『安眠体操』を参加者全員で行いました。

気になったら受診を！

《院長》



平成31年度も健康教室を開催いたします！！  
是非ご参加ください！！

詳しくは受付へお問い合わせください。  
※ホームページ「お知らせ」もご覧ください。



足立東部病院広報委員会