

参加無料!

産後ママ必見! 子連れ参加もOK!

女性のための健康講座

自分でできるエイジングケア

～骨盤底のセルフケア～

女性の健康をサポートする情報とセルフケアが学べる講座。
骨盤底筋のゆるみから生じるトラブル(尿もれ、骨盤内臓器下垂など)の
予防方法をお伝えします。

講座
内容

- お腹の赤ちゃんを支える骨盤底のお話
- ちょっと気になる尿もれのお話
- 女性と骨盤のお話
- 骨盤底筋体操をマスターしよう

今回の講座はすべて助産師や看護師が担当します。

講座終了後には、それぞれの専門分野の講師が「骨盤底筋力の測定」や「骨盤底筋体操の指導」

「骨盤ベルトやガードルの紹介・試着」など各ブースに別れて行います。

助産師による母乳や育児の相談コーナーもあります。

日時

2014年9月21日(日) 10:00～12:00

場所

草津市立市民交流プラザ 中会議室 / 小会議室1

対象

20～60歳代の女性
(妊娠中・産後の女性もご参加いただけます)

定員

50名

申込受付
(先着順)

メールまたはFAXでお申し込みください。

氏名・年齢・住所・電話番号・妊娠中や産後1年以内かをお知らせください。

✉ : selfcare@belle.shiga-med.ac.jp

FAX : 077-548-2450

内容に関するお問い合わせも上記で受け付けております。

担当: 滋賀医科大学医学部看護学科 岡山 久代

主催: JST実装支援プログラム「女性の尿失禁予防・改善を目的としたサポート下着の社会実装」

共催: 滋賀医科大学医学部看護学科臨床看護学講座 母性・助産学領域