

JCHO札幌北辰病院の

いきいき健康教室

入場無料

どなたでも参加できる健康教室を開催いたします。
医療に関する様々な知識を一緒に学びませんか？

第11回

「いきいきライフのための尿もれ予防！」

日時：平成 28年 7月 14日（木） 14:00～15:00

場所：当院 2階 講義室（直接お越しください）

【講演】 尿もれ予防について

水口 晶子（皮膚・排泄ケア認定看護師）

ちょっとした尿もれは多くの方が経験しています。
尿もれ予防の準備に早すぎるということはありません。
今すぐ実践できる尿もれ予防についてお話します。

【体験】 家庭で出来る尿もれ予防

尿もれ予防に効果的な骨盤底筋体操を参加者の方全員
で実践します。また、尿とりパットの違いや撥水性の
あるクリームの効果なども体験していただきます！

