

# 健康講座

5

2017年

12月8日発行

発行：たたらリハビリテーション病院  
社保・共同組織委員会  
092(691)5508(八田1丁目4-66)

## ニュース

<たたらリハビリテーション病院の理念>

1. 人としての尊厳、患者の人権を尊重し、無差別・平等の医療をすすめます。
2. 安全・安心・信頼の医療を進めます。
3. 地域の健康づくりに取り組み、安心して住み続けられるまちづくりをめざします。

## ストレッチをまじえて学習

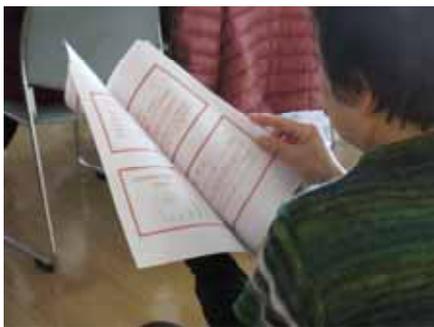
講師：川原・福岡氏(リハビリテーション技術部)

### 気になる「尿トラブル改善」「足の冷え・むくみ予防」



12月1日、いきいき八田の地域交流スペースにて、当院リハビリテーション技術部スタッフの川原・福岡さんを講師に第5回健康講座を開催しました。今回、尿トラブル改善と足の冷え・むくみ予防のテーマで学習しました。65歳からの健康づくり教室後の自主グループも合流し、総勢33人の参加となりました。

内容は尿失禁・過活動膀胱・膀胱炎・前立腺と肥大症について学び、トラブル改善の効果的な運動「リズムカル骨盤弾み運動」の実践。次に、冷え・むくみの原因・ふくらはぎの機能を学び、セルフケアの方法(ストレッチ・トレーニング)を行いました。参加者からは「85歳です。尿漏れなど気になる話を聞いて良かった」「簡単なストレッチ・トレーニングが良かった。続けようと思います」「わかりやすく良かった。また、来たい」など感想をいただきました。



### 次回「健康講座」開催ご案内。

開催日時 2/2(金)14:00~

場所 いきいき八田地域交流スペース  
内容:病院歯科による歯・歯茎と健康についての話を予定しています。

参加は無料。どなたでも参加できます。  
みなさんお誘い合わせの上ご来場下さい。お待ちしております。

