

健康カフェ 「つぼみ」便り

7月に開催した健康カフェの様子をご紹介します！！

〈テーマ〉「腸内細菌 & 排便・排尿について！」

今回は、昨年も「過活動膀胱・便秘」というテーマで開催した内容と同じテーマでお話しをしました。
前半の腸内細菌・便秘は今回もクイズ形式で分かりやすくお話し、後半の排尿に関しては特に、「骨盤低筋体操」の重要性についてお話ししました。



参加者の方々は日頃、便秘にならないよう気を付けていらっしゃるようでしたが、排尿に関してはトイレの回数が多い方が多く、「骨盤低筋体操」だけでなく、膀胱に尿がある程度溜まってからトイレに行く「膀胱訓練」を行うとよいというお話しに反応されていました。

次回は9月開催です。
*開催には細心の注意を払い
少人数で行っています*

