

【フレイル予防教室】

# “ちょい漏れ(軽失禁)” を楽しく学ぶ

男女を問わず年齢を重ねると多くの方が尿トラブルの問題をかかえています。誰にも相談することもできず、一人悩み、運動や外出、さらには交流を控えるようになってしまうかも。

毎日を楽しく過ごすために、尿漏れに関する正しい知識を知り、さらには日常生活の工夫とそのケアについても学びましょう。

## 第1回「気になる尿もれについて」

6月3日(水)

- ・フレイルとは(尿漏れが原因で負の連鎖)
- ・男性・女性で異なるちょい漏れ(軽失禁)について知る
- ・失禁ケア用品(尿もれパッド等)紹介<サンプルあり>



## 第2回「安心できる尿もれ対策」

6月17日(水)

- ・ここまで進化している失禁ケア用品の選び方
- ・使い方体験
- ・尿もれ予防体操

時間：いずれも 13:30~15:00

講師：いきいき長寿アカデミア 新田 敦子

場所：平良市民センター 大研修室

対象：2回とも参加できる方(尿もれパッド体験のため)

定員：20人(定員になり次第締切)

参加費：無料

申込み：平良市民センター 電話：31-1251

### 【プロフィール】



いきいき長寿アカデミア

代表 新田敦子

臨床検査技師。

広島鉄道病院中央検査科に勤務。

広島八千代病院看護部長室付き排泄ケア教育担当。

(株)リブドゥコーポレーション

(大人用に紙おむつメーカー)に入社。

2019年に「いきいき長寿アカデミア」を立ち上げ、人生100年時代、「健康」をテーマとした社会貢献活動にとりくんでいる。廿日市市在住。



※手話通訳、要約筆記が必要な方は、3週間前までにご連絡ください。

受付時間：平日8:30~17:00 ※休館日(祝日・年末年始は除く) (TEL)31-1251 (FAX)31-1532