

～便秘・頻尿でお悩みのあなたへ～

専門家が教える医療セミナー

# 自分でできる 便秘・頻尿ケア

2020年

# 2月2日(日)

受付開始／13:30 講義時間／14:00～16:10

場所／スターズおおたかの森ホール

(TX「おおたかの森」駅北口徒歩1分)

流山市おおたかの森北1-2-1

〈特別特典〉骨密度無料測定

参加無料

申込不要

- ✓ 病院に行くほどではないが便秘・頻尿に悩まされ続けている
- ✓ 長年飲み続けている市販の薬が効かなくなってきた
- ✓ 自分で便秘・頻尿を解消できる方法がないか探している

そんな悩みを、すべて私たち専門家が**解決**します!

第一部

14:00～14:35

■便秘の基礎(便の色など) ■薬の使い方 ■食事の工夫(食物繊維)

講師 前田 孝文 医師 (辻仲病院 柏の葉 大腸・肛門外科)



第二部

14:35～15:10

■前立腺肥大症と過活動膀胱 ■5秒でできる尿もれ体操 ■頻尿に効く8つの習慣

講師 窪田 徹矢 医師 (くぼたクリニック 松戸五香 院長)



第三部

15:10～15:45

■姿勢から紐解く便秘と頻尿 ■自分でできる便秘解消法

講師 氏原 大貴 先生 (カラダの学校代表 理学療法士)



第四部

15:50～16:10 パネルディスカッション&質疑応答

主催／辻仲病院 柏の葉 後援／柏市・流山市・松戸市

お問い合わせは

辻仲病院 柏の葉 ☎04-7137-3003 柏市若柴178-2

お申し込みは不要です。  
ご質問等は辻仲病院までお願いいたします。