

# 第5回コンチネンス月間・ コンチネンスDAY WEBセミナー

～ 美味しい食事 気持ちいい運動 快適な排泄！ ～

[共催:日本老年泌尿器科学会 協力:一般社団法人 日本排尿機能学会]

当協会は、「すべての人が気持ちよく排泄できる社会」を目指して、30年間活動を重ねてまいりました。専門家や排泄の課題を持つ方への援助だけではなく、社会活動として、尊厳を持った生き方ができる社会づくりを目指しております。

毎年11月をコンチネンス月間・11月5日をコンチネンスDAYとして、全国各地で趣向を凝らしたイベントを開催しております。

今年はコロナ禍にて、下記WEBセミナーを企画いたしました。ぜひ、身近な方々と一緒にご視聴ください。また、特別電話相談を行い、皆様の排泄に関するご相談をお受けします。

配信期間 2020年11月1日(日)～11月30日(月)  
方 法 YouTubeへ配信  
YouTubeで「NPO 日本コンチネンス協会」を検索してください



## 第一部 「気持ちよく食べて、出して、幸せな毎日を創りましょう！」

講師：西村 かおる 氏 NPO 法人日本コンチネンス協会 名誉会長  
コンチネンスジャパン株式会社 専務取締役

コンチネンスケア

食事と排泄は別のことと思われがちですが、食べた結果が排泄なのです。美味しく食べることはそれだけで幸せになりますが、実は排泄と精神状態の関係もわかってきました。毎日幸せに生きるために何をすれば良いか、お伝えします。

## 第二部 「快適な心と体を目指す、快適脳力アップ運動を考える」

講師：山西 哲郎 氏 NPO 法人日本コンチネンス協会 会長  
群馬大学名誉教授 (ランニング学)

快適な心は、快適に動くことから生じる。窓を開け体を伸ばし深呼吸、「気持ちがいい」と言葉が浮かべば、あなたは元気の証し。外に出て、背筋を伸ばして歩けば、足から脳までいっしょに動き健康学習の始まり！

特別電話相談 11月14日(土)～15日(日) 10時～16時

おこまりなし まるごと いいしょこ

tel : 0570-05-1145

NPO法人日本コンチネンス協会

お問合せ先: [continence\\_month@jcas.ot.jp](mailto:continence_month@jcas.ot.jp)

