

生理痛・PMS（月経前症候群）の メカニズムとセルフコンディショニングセミナー 開催のご案内

一般社団法人 国際統合リハビリテーション協会
関西支部 代表 吉田ひとみ

謹啓 皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。
立春も過ぎ、新年度に向けいろいろとお忙しい時期かと思いますが、いかがお過ごしでしょうか。
さて、今回、上記研修会ご案内のため、ご連絡さし上げました。

PMS(月経前症候群)という言葉は、現在少しずつ周知されてきている言葉ですが、それでも、まだ男女ともにご存知のない方も多いのが現状です。

PMS は、女性の 9 割以上が程度の差はあれ、経験しているとされています。その症状は 150 以上あるとされ、精神的なものから身体的なものまで多岐にわたります。また、PMS は 1 人として全く同じ症状でないことや、同一人物でもその時々により症状が異なることさえあり、周囲の人々に理解してもらえない場合があるというのが現状です。さらに、PMS は現代医学では有効な治療法はないとされてきました。しかし最近、生活習慣の見直しや適切なエクササイズで改善可能であることが分かってきました。

二年前より、当協会は PMS セミナーを開催していますが、受講生からは、「セルフコンディショニングを続けたら、PMS が軽減した」「心身ともに落ち着いた月経期を過ごせた」「性格だとおもっていた症状が、実は PMS だとわかり、対処できるようになった」「月経が好きになった」などのお声をいただいております。

本セミナーでは、女性ホルモンとそのバランス、PMS との関係とそれらのメカニズム、PMS に有効なセルフコンディショニングなどをご紹介します。女性においては、仕事での生産性向上にも役立つ内容であると確信しております。ぜひ、職場の皆さまやお友達とお誘いあわせの上ご参加ください。

また、昨年までの本セミナーは、「理学療法士、作業療法士、言語聴覚士」のみが受講対象でしたが、より多くの女性に本セミナーを知っていただきたく、リハビリ専門職種限定から「全ての女性」が対象となりました。

他にはないこの貴重な機会を逃さず、ぜひご参加くださいますよう宜しくお願い申し上げます。

謹白

記

日時 : 平成 29 年 5 月 13 日(土)
時間 : 10:00~16:00 (昼休憩 1 時間)
場所 : 東淀川区民会館 和室 3
講師 : 比嘉菜津美 作業療法士 国際統合リハビリテーション協会 東海支部代表
しとやかケア認定講師
受講料 : 8,640 円(税込)
対象 : 女性(女性限定、職種問わず)
定員 : 30 名(先着になり次第締め切らせて頂きます)
申込方法 : 当会ホームページ、QR コード、E メール、FAX でのお申し込み。(次ページ参照)

※ 日本作業療法士協会 「生涯教育ポイント」付与対象研修会
1 日参加で 1 ポイント付与となります。

テーマ：生理痛・PMS（月経前症候群）のメカニズムとセルフコンディショニングセミナー
＜講義・実技内容＞

- わたしのこれってPMS？～症状から原因を探る～
- PMSに関する脳ホルモン、女性ホルモンの概略
- 生理前の脳科学的变化
- ホルモンバランスを整えるコンディショニング実技～骨盤と腹腔を整える～

○E-mailにて受付（事務局）北口ひさみ hisami_kitaguchi@iairkansai.jp まで

件名：5.13 PMSセミナー 参加希望

本文に、1：申込者氏名（ふりがな）・職種、2：PCメールアドレス、3：電話番号

以上を明記の上、上記メールアドレスへ送信をお願い致します。受講いただける状況でしたら、申込みフォーム URL を返信しますので、そちらから本申込みをお願いします。満席の場合もメールにて連絡させていただきます。

○FAXにて受付 FAX：（06-7635-2933）まで

FAX 受付時、受講いただける状況でしたら、申込みフォーム URL を送信しますので、そちらから本申込みをお願いします。満席の場合も、メールにて連絡させていただきます。

※FAX用 記入欄

氏名：セミナー参加希望者（ふりがな）、職種、携帯電話番号、PCメールアドレス

氏名： _____（ _____ ） 職種 _____ 電話番号： _____ :

PCメールアドレス： _____ @ _____ :

氏名： _____（ _____ ） 職種 _____ 電話番号： _____ :

PCメールアドレス： _____ @ _____ :

氏名： _____（ _____ ） 職種 _____ 電話番号： _____ :

PCメールアドレス： _____ @ _____ :

※申し込み時のPCメールアドレス記入は、特にお間違えのない様、再確認をお願い致します。記入漏れやお間違えがありますと、ご案内が届かない場合がございますので、お気をつけください。スマホアドレスは、こちらからのご案内が届かない場合がございますので不可とさせていただきます。

◆IAIR(国際統合リハビリテーション協会)のセミナーを初めて受講される皆様へ◆

ペア（グループ）申し込み特典：IAIRセミナー初受講の方同士のお申し込みをいただいた方々には、次回から使える10,000円分のポイントをプレゼント！！（会員登録者限定）この機会にどうぞご活用ください。

ご不明な点などございましたら、下記メールアドレスまでお問い合わせください。
担当事務局 北口ひさみ（認定インストラクター）

↓QRコードからのお申込みもできます

連絡先：hisami_kitaguchi@iairkansai.jp

