

# 快うん防災

—もしもに備えて、日ごろから  
「気持ちよく出す」ことを  
整えましょう—

排便は、食べること、寝ること、運動すること、心の健康など、  
日ごろの生活習慣や気持ちに大きな影響を受けています。  
ひとたび災害が発生すると、ストレスやトイレ事情や  
食事内容の変化等から便秘になりやすくなります。  
能登半島地震でも便が出ない苦痛で  
救急搬送される方が多数いらっしゃいました。  
もしもに備えて、日ごろからできる  
「気持ちよく出す」方法をお話します。

さかき ばら ち あき  
講師 **榎原千秋氏**



保健師、助産師、看護師、コンチネンスタ  
ドバイザー、うんこ文化センターおまかせ  
うんこチッチ代表、訪問看護ステーションや  
やのいえ統括所長、一般社団法人日本う  
んこ文化学会代表理事などを務め、「おな  
かの保健室」、排便ケアのプロフェッショナ  
ル「POO マスター」の養成など、排便ケア  
を中心に多彩な地域活動を行っている。

**参加費無料**

事前申し込み不要  
直接会場にお越し  
ください。

一般の方と医療・介護従事者を  
対象にした市民公開講座を開催  
します。ぜひご参加ください。

会期 2024年 **12月8日** 14:30~15:30 (開場14:00)

会場 **市民会館シアーズホーム夢ホール(熊本市民会館)**  
大ホール 〒860-0805 熊本県熊本市中央区桜町1-3

後援 熊本県、熊本市、熊本県看護協会

お問い合わせ先

第44回日本看護科学学会学術集会 運営事務局  
(株)コンベンションサポート九州  
〒862-0975 熊本市中央区新屋敷1-14-35 7F-F  
TEL: 096-373-9188 FAX: 096-373-9191  
E-mail: jans44@higo.co.jp

**JANS**

公益社団法人  
**日本看護科学学会**  
Japan Academy of Nursing Science

