



# 近江草津徳洲会病院

\*入場無料/お申込不要/直接会場へお越し下さい

## 公開健康・医療講演のお知らせ!

※開演時間・会場に注意してください

日 時				講演内容	講 師	会 場
6月	21日	水曜日	14:30~	今日から始めるフレイル予防! (体組成計を用いた筋肉量の測定も行います)	理学療法士	青山市民センター 大津市青山五丁目13-36
6月	23日	金曜日	14:30~	暑い夏を元気にのりきる健康管理法! (食事について管理栄養士からのアドバイス)	管理栄養士	瀬田東市民センター 大津市一里山三丁目16-1
6月	27日	火曜日	14:30~	暑い夏を元気にのりきる健康管理法! (食事について管理栄養士からのアドバイス)	管理栄養士	青山市民センター 大津市青山五丁目13-36
6月	28日	水曜日	14:30~	今日から始めるフレイル予防! (体組成計を用いた筋肉量の測定も行います)	理学療法士	瀬田東市民センター 大津市一里山三丁目16-1

※講師の都合で中止になることがあります。



医療法人徳洲会

近江草津徳洲会病院

〒525-0054 滋賀県草津市東矢倉三丁目34-52

☎: 077-567-3610(代)



お問合せ: 地域対策室迄

# 今日から始めるフレイル予防！

## フレイルとは？

体力や気力の余力が減り、  
心や体、社会的な機能が低下した状態。

長時間放っておくと**要介護状態**になる  
危険性が高くなります。



### 思い当たる方は要注意…☑該当するものにチェック

- この半年くらいの間に体重が減った
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
- 趣味の集まりに出かけなくなった
- 食欲がない
- 1日の食事回数は1~2回のことが多い

もしかして  
フレイル  
かも？



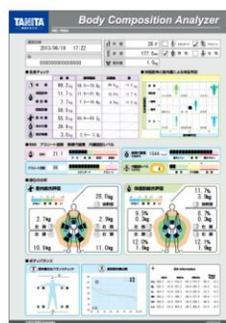
## お話の内容

○フレイルとは？フレイルって治るの？

○フレイルチェック（体組成計を用いた筋肉量の測定）



測定時間は  
1分程度



筋肉や脂肪の量が  
部位ごとにわかります

参加費

# 無料

※当日は裸足になれる服装でご参加をお願いします。

※立つことが難しい方は測定できませんのでご了承ください。

○フレイル予防・改善のためのリハビリ体操

当日方法を説明しながら理学療法士と一緒に体操を行います。