# 近江草津徳洲会病院 公開健康・医療講演のお知らせ!

# \*入場無料/お申込不要/直接会場へお越し下さい

# ※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
8月	18日	金曜日	14:30~	この時期の危険な感染症と予防について! (看護師からのアドバイス)	看護師	老上西まちづくりセンター 草津市矢橋町526-1
8月	22日	火曜日	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	老上西まちづくりセンター 草津市矢橋町526-1
8月	23日	水曜日	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	老上まちづくりセンター 草津市野路町520
8月	24日	木曜日	14:30~	聴いて得する介護保険について! (社会福祉士からのアドバイス)	社会福祉士	老上まちづくりセンター 草津市野路町520
8月	29日	火曜日	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	老上まちづくりセンター 草津市野路町520
8月	30日	水曜日	14:30~	認知症予防 (頭の体操含む) について! (看護師からのアドバイス)	看護師	老上西まちづくりセンター 草津市矢橋町526-1
8月	31日	木曜日	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	老上西まちづくりセンター 草津市矢橋町526-1

※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

25:077-567-3610(代)



お問合せ:地域対策室迄

### 近江草津徳洲会病院主催 医療講演のお知らせ

# 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。



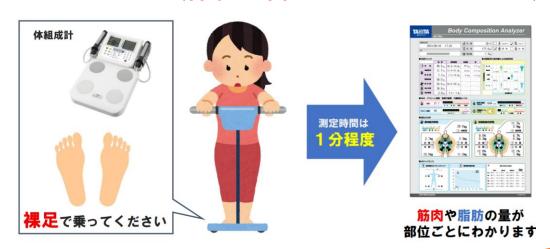
### 思い当たる方は要注意…図該当するものにチェック

- □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 フトも?

## お話の内容

- 〇フレイルとは?フレイルって治るの?
- 〇フレイルチェック (**体組成計**を用いた筋肉量の測定)



- ※ペースメーカーが入っている方は測定できません。
- ※何も持たずに立つことが難しい方は測定できません。

〇フレイル予防・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。

