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
9月	14日	木曜日	14:30～	血液サラサラ食生活！ （食事について管理栄養士からのアドバイス）	管理栄養士	山田まちづくりセンター 草津市南山田町678
9月	15日	金曜日	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	瀬田市民センター 大津市大江三丁目2-1
9月	19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	山田まちづくりセンター 草津市南山田町678
9月	21日	木曜日	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	山田まちづくりセンター 草津市南山田町678
9月	22日	金曜日	14:30～	血液サラサラ食生活！ （食事について管理栄養士からのアドバイス）	管理栄養士	瀬田市民センター 大津市大江三丁目2-1
9月	26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	瀬田市民センター 大津市大江三丁目2-1
9月	28日	木曜日	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	瀬田市民センター 大津市大江三丁目2-1

※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

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。

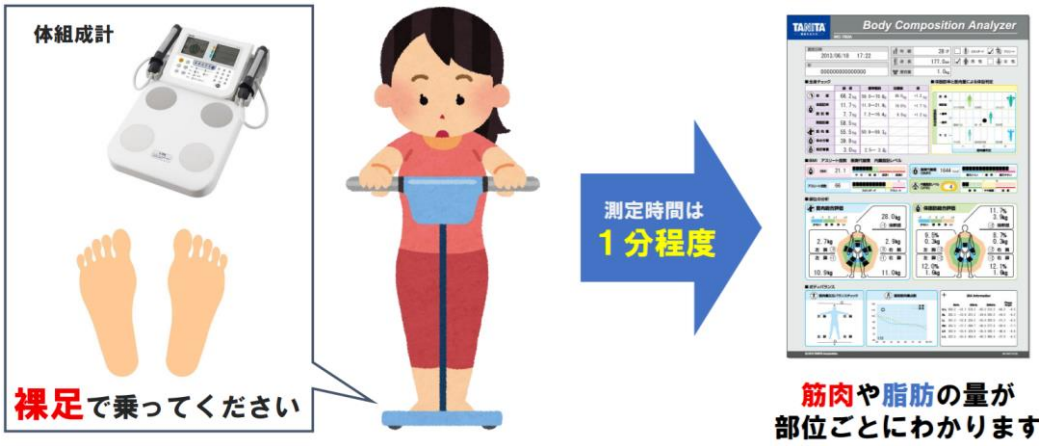
思い当たる方は要注意…☑該当するものにチェック

- □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

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）



筋肉や脂肪の量が
部位ごとにわかります

※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。

参加費
無料

近江草津徳洲会病院　主催　　医療講演

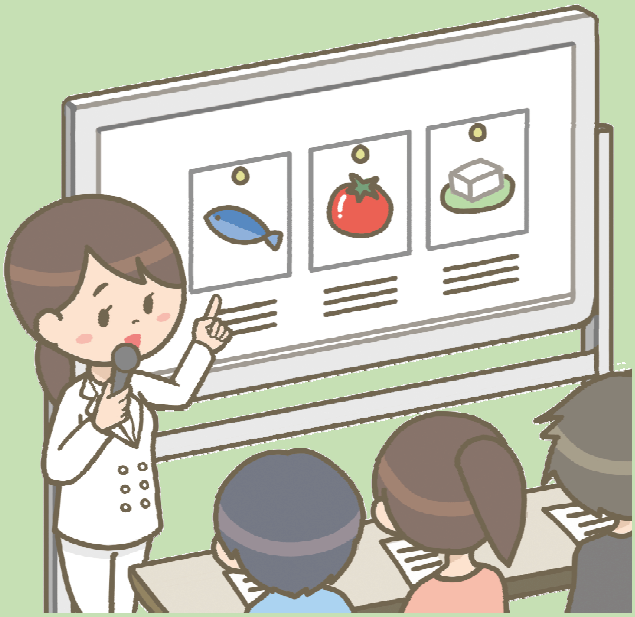
血液サラサラ食生活

貴方の血液は　大丈夫？

血液サラサラ度をチェック

管理栄養士が改善方法を
アドバイス

参加費
無料



ドロドロ血液改善の出発点は
食生活の見直しから