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
5月	25日	木曜日	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	志津まちづくりセンター 草津市青地町561
5月	26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	矢倉まちづくりセンター 草津市東矢倉2-13-6
5月	31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	矢倉まちづくりセンター 草津市東矢倉2-13-6
6月	2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	志津まちづくりセンター 草津市青地町561

※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。

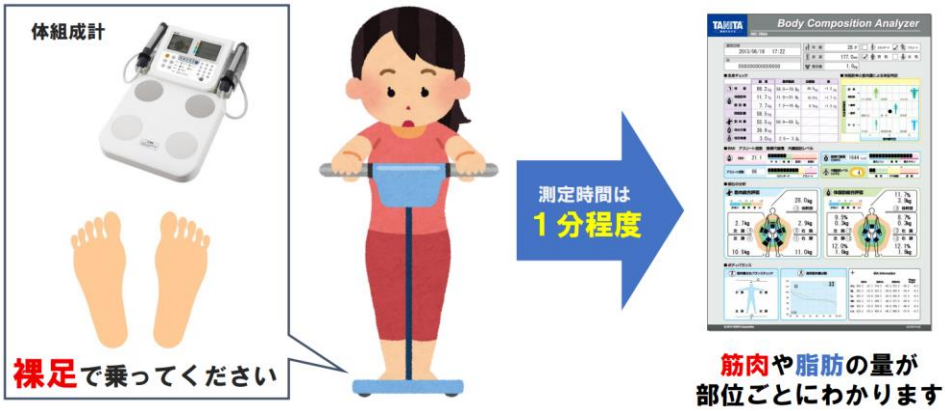
思い当たる方は要注意…☑該当するものにチェック

- □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

○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）



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。