

健康と要介護の狭間

フレイル・サルコペニア・

ロコモに陥らないために

今できること (part 1)



「フレイル」とは身体がストレスに弱くなり身体的機能や認知機能の低下がみられる状態のこと。治療や予防を行う事によって健康な状態に戻ることができる段階です。筋肉力が減り身体機能が落ちる「サルコペニア」、運動機能不全に陥る「ロコモティブシンドローム」と合わせて、日常のケア、食事、運動について3回シリーズでお話を展開していきます。ぜひご参加ください。

☆先着

20名 **参加費無料**

☆日時

4月12日(木) 15:30 ~ 16:30

4月21日(土) 15:30 ~ 16:30

☆場所

立川中央病院附属健康クリニック 3F

参加ご希望の方は、下記連絡先までお電話ください

健康指導課 042-526-3223

担当 / 保健師 隅坂 管理栄養士 有泉

リハビリテーション科・理学療法士 土山 作業療法士 福井

