

いきいき健康教室

無料

健康増進と自立した生活を送るための運動の方法、生活の工夫、病気や障害とのつきあい方をリハビリテーションの視点から一緒に勉強しましょう

第2回

自分の体を知って、健康寿命を延ばそう！！

川津院長による「フレイルの話」

※フレイルとは：加齢により身体が弱った「虚弱」の状態。介護に陥るの危険は高いが、まだ自立した生活を維持できる状態を指します。

「今の自分の身体の状態を知ろう」

歩行能力、筋肉量、握力測定などでフレイルのチェックをします。

「コグニサイズで認知症予防～運動をしながら脳を活性化～」

※コグニサイズとは：脳と身体を同時に使うことで認知症を予防・改善するプログラム。



「フレイルと栄養」

今、必要な栄養とは？栄養補助食品の試食・試飲も行います。



開催日：2019年5月19日（日）

時間：午前8時30分 受付開始

午前9時～午前11時55分

場所：有馬病院デイケア室

持ち物：タオル、飲み物

その他：動きやすい服装で



第1回

2019年2月17日(日)

痛みを和らげて
活動的な毎日を送ろう

45名のご参加がありました
ありがとうございました

第3回

2019年8月18日(日)

脳卒中
～障害をサポートする～

- 介護・介助のポイント
- 自主トレーニングのすすめ
- 高次脳機能障害への対応

第4回

2019年11月17日(日)

“食べる”を楽しむために

- “むせる”は悪いこと？
- 安全に食事を摂るために
- 食欲増進エクササイズ

※興味のある回だけでも良いので、お気軽にご参加下さい。

※申込みなしの当日参加も可能です。