

第7回 同善会クリニック健康セミナー

食事と運動で、もっと健康！



第3回 同善会クリニック健康セミナーでは
“フレイル”について皆さまと勉強いたしました。
今回は、食事と運動による“フレイル”対策について
ご紹介いたします！

“フレイル”とは？

「加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態」
これまでは“虚弱”と表現されてきました。

要介護状態の一步手前の状態であり、健康を損なう様々な疾患のリスクとして注目されています。

10月27日 土 13:10~14:30

13:10-13:50 食事で“フレイル”対策！

13:50-14:20 やってみよう！

転倒防止体操♪

講師：鈴木 亜希子(同善病院 管理栄養士)
大和田 桂 (同善会クリニック 理学療法士)
戸田 洋平 (同善会クリニック 理学療法士)

会場：同善会クリニック・リハビリ訓練室



同善会クリニック
リハビリ訓練室



同善会クリニック
台東区三ノ輪2-12-12



お問い合わせ 医療法人同善会事務局

TEL 03-3801-6187

URL ホームページ <http://www.dozen-hp.com>