

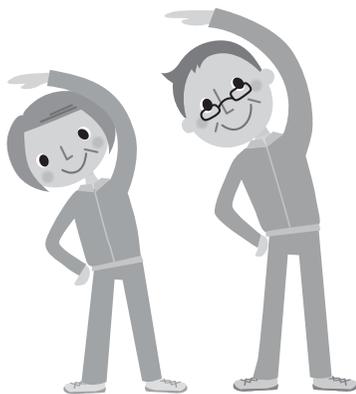


「食べるでつながるプロジェクト」 から講演会のお知らせです♪

今回の講演会のテーマは「息・活体操をやりませんか」です。「フレイル予防」と「嚥下と呼吸の関係」について、体を動かしながら説明させていただきます。「フレイル」とは「虚弱」という意味です。加齢による筋力低下などの身体面、うつや認知機能の低下などの精神心理面、孤独や引きこもりなどの社会的側面など様々な原因から起こります。

「歳をとると色々なところが悪くなって、いやだわ」とよく聞きますが、歳を重ねることで起きてくるリスクに対して対応できれば、歳を重ねることは寂しいことではなくなるのではないのでしょうか？ 楽しく前向きに、組合員の皆さんと一緒に「フレイル予防」や「呼吸法について学んでいきたい」と思います。沢山のご参加をお待ちしております。

★当日は動きやすい服装でお越し下さい。



「食べるでつながるプロジェクト」講演会

いきいき 「息・活体操やりませんか」

講師 理学療法士 矢島 武
摂食嚥下障害看護認定看護師 永井 浩美

日時 2018年 11月17日(土) 14:00～15:30 場所 上飯田ワイワイルーム

加わりの「い」参加
お待ちしています!!

お問い合わせ／食べるでつながるプロジェクト委員会