

「自宅で行うフレイル対策」



フレイルとは…

「加齢により心身が老い衰え、健康と要介護状態の中間に位置している状態。」

こんな人にお勧めです。

- ✓ 体重が急激に減った
- ✓ 疲れやすい、何をするのも億劫
- ✓ 横断歩道を青で渡り切れない
- ✓ ペットボトルのふたを開けられない
- ✓ 週に一度も運動をしない



リハビリテーション科市民公開講座

■日時：2026年10月24日（土）14:00～16:00

■場所：当院 E 棟大会議室

■参加費：無料（先着 20 人）

■内容：当院理学療法士による身体機能の測定や身体の状態に合わせた自宅で行える運動の指導等。



お申し込みは QR コードから。