

シニアは  
メタボより

## 岡病院 健康講座

# フレイル対策

フレイルとは・・・

加齢とともに心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。

### ☑ フレイルセルフチェック

- 軽い運動を週に1回もしていない
- ここ半年で体重が2kg以上減った
- 歩くのが遅くなった
- 筋力(握力)が低下した
- わけもなく疲れたような感じがする

3つ以上  
は要注意

- ☆日 時 10月25日(金) 15:00 ~ 16:30
- ☆参加費 500円(税込・資料代)※試供品あります
- ☆定 員 約15名(事前申し込みが必要です)
- ☆会 場 岡病院 管理棟 2階会議室

### 講演内容

フレイルについて	医師	押味 寛敏
フレイル対策の食事	管理栄養士	永野 伸子
フレイル対策の運動	理学療法士	八木原 康文

### 《お申込み・お問い合わせ先》

外来受付で申し込み用紙に記入の上、お申し込みください。どなたでも参加可能です。  
ご不明な点がございましたら病院スタッフまでお気軽にお声がけください。