

フレイル(虚弱)とは何か?

が開催されました!!

コロナ禍にてはじめての対面開催で、
講義ならびに身体測定を実施しました。



講義

当院の理学療法士より、生命
予後や健康寿命にも影響する
フレイルについて、その現状
と予防法をお伝えしました。
フレイルには、社会的要因
(人とのつながりの減少)、
精神心理的要因(閉じこもり
傾向)、身体的要因(体力・
筋力低下)など様々な要因が
あり、特に人とのつながりの
減少がフレイルを来しやすい
とも言われています。
しかし、フレイルは可逆的で
あり、早期発見・対策・予防
が健康な生活を長く継続させ
るために重要です。

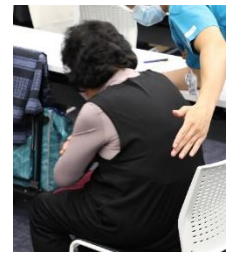


参加者の方々の声

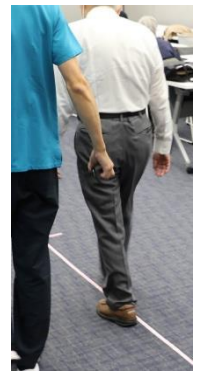
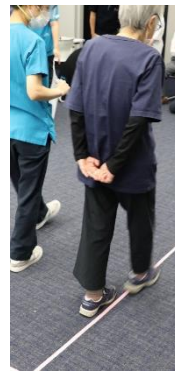
「とてもわかりやすかったです」、
「ためになりました」、
「また来たいです」など、嬉しい
お声をたくさん頂きました!

身体測定

参加者の皆様の現状を確認し、
各々へのフィードバックを
通してフレイル予防について
お伝えすることが出来ました。



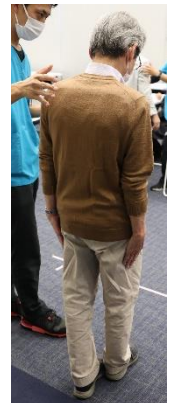
立ち上がり検査



歩行検査



握力検査



バランス検査

次回は、年明け3月頃に『運動で認知症予防できるってほんと?』
というテーマで開催予定です。後日、当院ホームページ内で詳細
を発表致します。奮ってご参加ください!