

令和4年度 地域人材育成講座【第6回】

「フレイルって何だろう？」

～元気に“健康寿命”を延ばそう～

歳を取ると、心も体もだんだんと弱まり、社会とのつながりも減ってしまいがちです。大きな病気にはならなくても、活力のある生活ができにくくなってきます。そのような状態が「フレイル」です。そのまま放っておくと、転びやすくなる、認知機能が低下する、閉じこもり気味になるなど、要介護状態や寝たきりにつながる場合も…人生100年時代と言われる今、フレイルの正体を知ることによってその予防法を身につけ、元気に自分らしく暮らすための“健康寿命”を延ばしましょう。



【日 時】 11月26日（土）10：00～12：00

【場 所】 いこいの里 団体研修室

（岡垣町大字高倉 598 番地 1）

【定 員】 50名程度（参加無料）

【講 師】 おなが病院訪問看護リハビリステーション

士長 林 剛己 氏

【参加申込み・問い合わせ】

社会福祉法人 岡垣町社会福祉協議会

☎283-2940