

# 健康長寿のために



# フレイルを防ぎましょう

健康でいるためには、病気にならないこと。

しかし、これからはもう一つの健康「病気と付き合いながら、自立して楽しく暮らせる元気と活力＝機能的健康」を守ることが重要だと言われています。

「フレイル」とは、機能的健康状態が低下していく段階を示した言葉です。一緒にフレイルの危険度チェックをしたり、生活のポイントを振り返ってみませんか？

セミナーの時間以外には、資料配布もしています。どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。

【開催日】

# 4月16日(火)

【場所】 2階エスカレーター横

【内容】 (1) ミニセミナー 講師：当院看護師

# (10:30 13:30)



セミナーと質疑応答 30分程度 (途中参加・退席自由です)

(2)スライド・ポスター展示 資料配布 (8時半～15時)

監修：認知症・せん妄看護委員会 協力：看護部質向上委員会

お問い合わせ先：看護部

(次回以降のご案内) 変更の可能性もあります。院内掲示またはホームページをご確認ください。

- |          |             |                  |                    |
|----------|-------------|------------------|--------------------|
| 4月26日(金) | 10:30 13:30 | 「CTとMRIのちがい」     | (診療放射線技師)          |
| 5月10日(金) | 9:30～15:00  | 「看護の日イベント」       | (看護部質向上委員)         |
| 5月23日(木) | 10:30 13:30 | 「STOP!熱中症」       | (救急総合診療副センター長)     |
| 6月17日(月) | 10:30 13:30 | 「(仮)頭痛について」      | (脳神経外科部長)          |
| 6月21日(金) | 10:30 13:30 | 「脂質について」         | (管理栄養士)            |
| 7月 8日(金) | 10:30 13:30 | 「健やかな頭皮を維持するために」 | (東京通信病院内 美容室 こもれび) |