

これからの健康づくりはフレイル対策が中心に！

フレイルを

ご存知ですか？



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、お気軽にお集まりください。

【開催日】 4月23日（月）

【場所】 2階エスカレーター横

【内容】

(1) 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

(2) ミニセミナー 講師：認知症・せん妄看護委員会 看護師

(10:30 13:30)

セミナー＋質疑応答 30分程度 (途中参加・退席自由です)

予約不要・
無料です。
お気軽に！



お問い合わせ先：看護部

（次回のご案内）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。

5月15日(火) 10:30 11:30 13:00 14:00

看護の日イベント～一緒に体験しませんか？「正しい手洗い、心肺蘇生とAED」～

(看護部質向上委員会)

5月24日(木) 10:30 13:30 STOP! 熱中症

(救急総合診療副センター長)

6月22日(金) 10:30 13:30 糖化とは？～若さと健康を守る秘訣って？～

(栄養管理室)