



地域に根差した医療・介護と生活リハビリを

ぬくもりグループ

- NUKUMORI GROUP -

# 延ばせ健康寿命

参加  
無料

## 栄養管理と運動の講座

人間誰しもが、加齢に伴い心身機能が低下(虚弱化)していきます。転倒・口腔機能の低下・認知機能の低下・尿失禁・筋肉の衰弱・歩行障害や関節障害など、いずれも高齢期の生活に負の影響をもたらす症状が現れます。なかでも骨・関節・筋肉の部位になんらかの支障をきたして運動障害が引き起こされる状態をロコモティブシンドロームといい、とくに筋肉量の減少症をサルコペニアといいます。いずれも歩行障害や転倒といったリスクがあり、要支援・要介護状態のきっかけとなります。豊かでいきいきした生活をおくるために、予防対策は非常に重要です。

私たち、通所リハビリ・介護老人保健施設など、計6事業所を運営する「ぬくもりグループ」の医師・栄養士・リハビリ技師(作業療法士・理学療法士)のスタッフが、皆様の健康を一生懸命サポートします。健康で、いきいきした生活をおくるために、予防対策は非常に重要です。ぜひ、お申込みください。

### 開催内容

平成29年(2017年) 開催日時	開催部屋	内容
10月12日 終了しました 1:30	中研修室	<b>【講義】</b> 高齢者の為の薬の知識(10月12日のみ) 講師：ハート薬局 薬剤師 栄養管理のお話(11月9日～) 講師：ぬくもりグループの管理栄養士 歯科衛生士 医師  <b>【実技】</b> 運動 <b>【茶話会】</b> 介護保険について etc.  ※動きやすい服装でお越しください
11月9日 終了しました 1:30		
平成30年 1月11日 終了しました 1:30		
2月8日 終了しました 1:00～1:30		

### 開催場所

葛城市当麻文化会館 中研修室

〒639-2155

奈良県葛城市竹内256-9

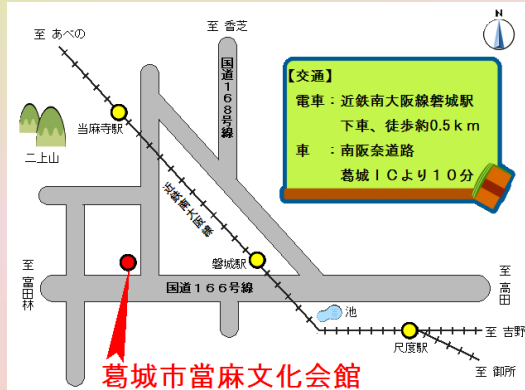
### 対象者

65歳以上のかた及びその家族

### 申込方法

下記、申込先にお電話下さい

※当日、直接お越し頂いても結構ですが、定員40名に達した場合、お断りする場合があります。



主催 医療法人 誠安会  
社会福祉法人 誠敬会

▼申込先 (ぬくもりクラブの申込みの件とお伝えください)

電話：0745-69-8100

担当者：ぬくもりクラブ担当 織屋(オヤ)