

入場
無料

医療
公開
講座

医療法人 溪仁会
第2回 定山溪病院 いきいき地域づくり講座

それってフレイルかも？

いつまでも健康でいるために「フレイル」を理解し予防しよう！

開催日時

フレイルとは「か弱さ」を意味する言葉です。
年齢を重ねるごとに、心身の活力は少しずつ失われていくと考えられています。

2023年9月29日（金）

時間 14:00～15:30（開場13:30）

場所 札幌南区民センター 区民ホール 南区真駒内幸町2丁目2-1

定員 130名 事前申込不要 当日、直接会場にお越しください

- ※ 来場者には「フレイル予防体操プリント」のお土産をご用意しております。
- ※ 定期的な換気・ソーシャルディスタンスなどの感染対策を実施の上、開催します。



講師・テーマ



『フレイルを
知ろう』

医師
中西 克彦

定山溪病院 院長
・心血管外科専門医認定機構 専門医
・日本胸部外科学会 指導医
・日本外科学会 専門医・他



『脳トレで
楽しくフレイル
予防』

看護師
松山 愛

看護部 副部長
・認知症看護認定看護師



『フレイル
予防体操』

理学療法士
河野 伸吾

リハビリテーション部 理学療法科 科長
・地域理学療法専門理学療法士
・予防理学療法専門理学療法士
・統計士・データ解析士・他

今後の予定

11月1日『むせませんか？- それってオーラルフレイルかも！』

講師 岡田歯科医師

12月1日『ACPはじめませんか？ - 最期まで自分らしく生きるための準備』

講師 笹岡副院長

ご不明な点はお気軽にお電話ください

TEL 011-598-5500

医療法人 溪仁会
定山溪病院

（担当:大島）

公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団 2022年度後期助成事業