

令和6年度 庄原市介護予防講演会

# シルバーリハビリ体操で フレイル予防！

健康を保つための秘策を徹底紹介！

人生を健康に元気に過ごすため、今日からできることがあります！



講師 今 絵理佳

公益財団法人 茨城県総合健診協会

シルバーリハビリ体操推進センター 理学療法士

茨城県にてリハビリ医療・介護予防の第一人者として活躍されている大田仁史氏のもと、介護予防事業「シルバーリハビリ体操指導士養成事業」に従事され、超高齢社会の中、地域の高齢者が心身ともに健康に過ごせるよう、尽力されています。

## フレイルって？

フレイルとは健康な状態と要介護の状態の中間の状態を指します。

むせることが増えた、歩く速度が遅くなった、疲れやすくなった、体重が2kg以上減った…など、ちょっとしたことだと思ってしまいがちですが、それって「フレイル」かもしれません。

日 時： 7.26 金 14：30～16：00

場 所： 庄原市民会館 大ホール

参加費： 無 料

申 込： 不 要

お問い合わせ 庄原市生活福祉部 高齢者福祉課 0824-73-1165

主催 庄原市

共催 広島県、庄原市シルバーリハビリ体操普及啓発事業プロジェクト協議会

後援 庄原市医師会、庄原市歯科医師会、庄原市立西城市民病院、庄原市自治振興区連合会、

社会福祉法人庄原市社会福祉協議会、庄原市老人クラブ連合会、庄原市シルバーリハビリ体操指導士会、

庄原市介護支援専門員連絡協議会、一般社団法人三次地区医師会 三次地区医療センター、

公益社団法人広島県理学療法士会、一般社団法人広島県作業療法士会、公益社団法人広島県看護協会、

一般社団法人広島県介護福祉士会