

# フレイル予防教室

全身の筋肉量・筋力を測定し運動を指導することで健康寿命を伸ばせるよう支援します

日程	時間	場所
令和6年9月13日(金)	①14:00～15:00 ②15:00～16:00	葛飾リハビリテーション病院
令和6年10月11日(金)	①14:00～15:00 ②15:00～16:00	

※時間は、①か②どちらかの時間で実施しますので、ご予約の際は①か②の希望時間をお伝えください。

※1か月後の全身の筋肉量・運動機能の変化もお伝えしますので、全2回とも教室にご参加いただきます。

参加費：無料

予約申し込み期間：8月1日～9月12日(定員20名で先着順)

予約方法：電話連絡

予約問い合わせ先

葛飾リハビリテーション病院 担当：坂内・樋口・宮原まで

☎03-6231-2020 平日と土曜日の9時～17時が受付時間

参加対象者

葛飾区在住の65歳以上の男女

以下に当てはまる方は参加出来ません

- ①介護保険サービスを利用している方
- ②ペースメーカー等の埋め込み式医療機器が体内に入っている方
- ③四肢に欠損がある方
- ④血液透析療法を行っている方

## 教室内容

- ①チェックシートを使用して体の健康状況を確認し、すでにフレイルになっていないか評価します。
- ②体成分分析装置を使用して全身の筋肉量を評価します。
- ③理学療法士が運動機能を評価し、筋力をつけて歩きやすくなるための運動指導を行います。
- ④言語聴覚士が口腔機能を評価し、飲み込みしやすくなるための運動指導を行います。