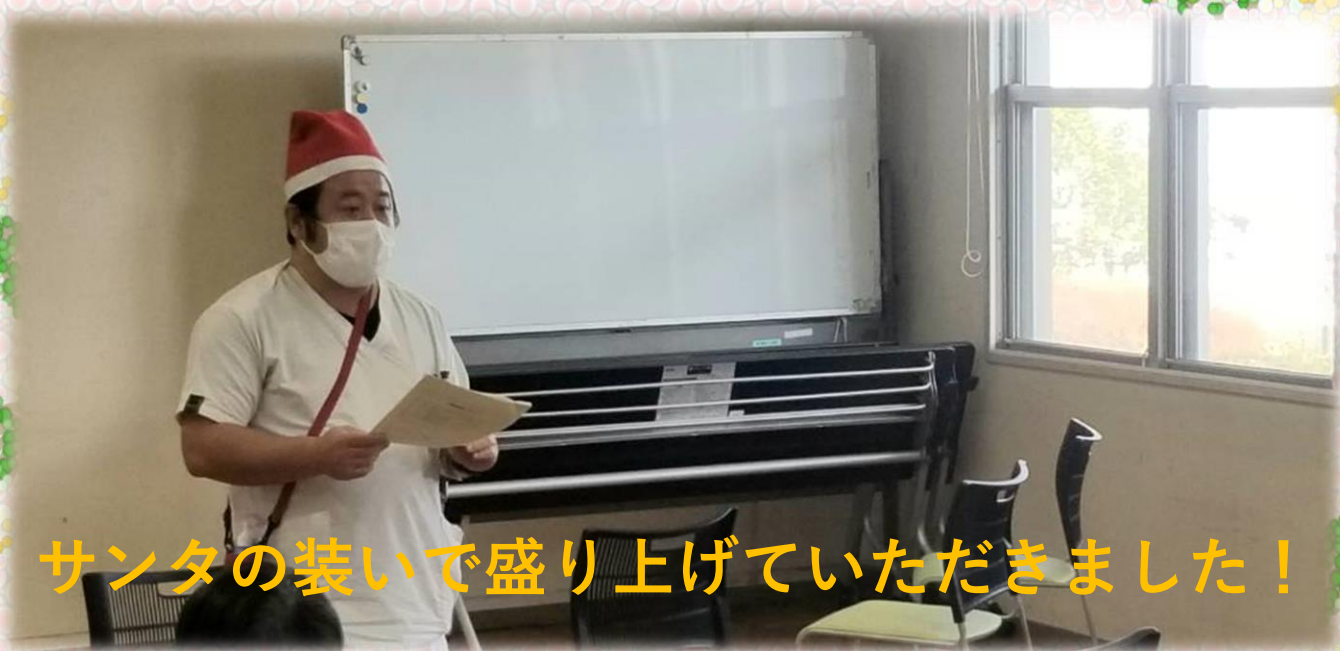


65歳からの健康づくり

アクティブシニア大学の開催報告



サンタの装いで盛り上げていただきました！

藤枝市が企画しているアクティブシニア大学総合学部のひとつとして岡田医師にフレイル予防の講話をしていただきました。

フレイルとは虚弱状態のことですが、衰えた状態にならないためには「社会参加、栄養、運動」が大切であると考えられています。

参加者は約4ヶ月間、毎週体操に通います。今回のように医師や栄養士・歯科衛生士といった専門職の話を聴講できる機会を設けており、包括的に健康度を保つ支援をしています。



参加者のお悩み相談にも、たくさん答えていただきました

理学療法士 山本卓