

年をとってもできるだけ人の手を借りずに、自分の力で自分の好きなように暮らしていきたい。多くの人が、そう願っていると思います。最近では、健康的に幸せに長生きしよう、「健康寿命」をのばそう！ということが注目されています。

今回のシリーズでは、リハビリの専門家たちがそれぞれの視点で「健康寿命をのばすために必要なこと」をお話しします。ぜひ一緒に、「いつまでも元気に暮らすための体づくり」を考えてみませんか？



1

## 今こそ 介護予防！

地域リハビリ研修会  
No.105

7/8(土) 13:30～15:30

健康寿命をのばし、いつまでも元気に暮らすためには何が必要か、運動・栄養・生活習慣・人との交流など、リハビリテーションの視点から総合的にお話します。



講師：病院長・医師 岡本 隆嗣

2

## 筋力・ バランス

地域リハビリ研修会  
No.106

8/19(土) 13:30～15:30

健康を維持するために運動が大切なことは分かるけど、どんな運動を、どのくらい行えば効果があるの？運動を続けるためのコツは？そんな疑問に答えて、療法士が実技を交え、具体的にお話しします。



講師：理学療法士・作業療法士  
松下 信郎 / 漆谷 直樹

3

## 口腔ケア

地域リハビリ研修会  
No.107

9/9(土) 13:30～15:30

健康に気を使っているけど、口のケアはおろそかになっていませんか？高齢になっても口から食べられる力を維持することは、全身の健康につながります。健康寿命をのばすための口腔ケアと嚥下体操を学びましょう。



講師：歯科衛生士・言語聴覚士  
折出 由紀 / 今橋 郁美

4

## 維持・活動に つなげる介助

地域リハビリ研修会  
No.108

10/28(土) 13:30～15:30

介助が必要な状態になっても、できるだけ自分でできることはしていきたいものです。してもらってあげるだけの介助ではなく、活動性を高め、機能を維持し、心身を良い状態にするための介助を学びましょう。



講師：理学療法士 松田 秀之

5

## 食事と栄養

地域リハビリ研修会  
No.109

11/11(土) 13:30～15:30

からだをつくるために、「運動」と並んで大切なものが「食事」です。高齢者が陥りやすい「低栄養」「筋力低下」を防ぐための食事のポイントや、調理の工夫をお話しします。



講師：管理栄養士  
栄養課課長 影山 典子

### こんな方におすすめです！

- 自分や家族の健康が心配になってきた方
- 介護をしている、または受けているが、できるだけ健康を維持したいと思っている方
- そんな方々をサポートする医療関係者の皆さん



定員：各回 30名

参加費：無料

会場：西広島リハビリテーション病院 3階大会議室  
〒731-5143 広島市佐伯区三宅6丁目265番地 駐車場あり

お申込み・お問合せ：担当 内藤まで

TEL (082) 921-3230

FAX (082) 921-3237

WEB <http://www.welnet.jp>

「地域リハビリ研修会」よりお申込みください

参加希望研修 ☑をつけてください	<input type="checkbox"/> 1 今こそ 介護予防！	<input type="checkbox"/> 2 筋力・バランス	<input type="checkbox"/> 3 口腔ケア	<input type="checkbox"/> 4 維持・活動に つなげる介助	<input type="checkbox"/> 5 食事と栄養
参加予定者 複数記載可	氏名：	職種：	氏名：	職種：	
勤務先	連絡先 TEL				