

いつまでも自分の足で歩こう

介護が必要になる主な原因として、脳血管疾患や認知症などに加え、運動器の障害があります。運動習慣のない生活を続けていると、気付かないうちに骨や筋肉が衰えていき、やがて重大な運動器疾患につながることもあります。そこからは、歩けないから出かけない、疲れるから動かない…こうして、要介護状態へと進んでしまうのです。いつまでも自分の足で歩こう!ということは、健康長寿への第一歩と言えます。各専門職が、それぞれの視点でお話する、全5回のシリーズです。



地域リハ研修会 No.110

1 運動器疾患の知識

7/28(土) 14:00 ~ 16:00

- 骨折や骨粗しょう症について
- 運動器疾患の日常生活への影響

講師：医師
高江 政志

地域リハ研修会 No.111

2 筋力・バランスの向上

8/25(土) 14:00 ~ 16:00

- 具体的な運動の指導と続けるコツ
- 転倒予防策

講師：理学療法士・作業療法士
丸田 佳克 / 田中 貴史

地域リハ研修会 No.112

3 筋・骨に良い食事

9/29(土) 14:00 ~ 16:00

- 日常の食事で工夫できること
- 高齢者の食事のポイントおよび調理の工夫

講師：管理栄養士
栄養課課長
影山 典子

地域リハ研修会 No.113

4 元気を保つ歩行介助

10/27(土) 14:00 ~ 16:00

- 歩行補助具の知識やメンテナンス
- 歩行の援助方法

講師：理学療法士・作業療法士
山岡 まこと / 久留嶋 崇史

地域リハ研修会 No.114

5 元気を保つ口腔ケア

11/17(土) 14:00 ~ 16:00

- 口腔機能が歩行に及ぼす影響
- 誤嚥性肺炎の予防
- 口腔ケア

講師：言語聴覚士・歯科衛生士
重川 由香 / 尾川 直子

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
- そんな方々をサポートする医療関係者の皆さん

高齢者いきいき活動ポイント対象講座です

70歳以上の方はポイント手帳をお持ちください

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

※ 回ごとに受講票を送付いたしますので、住所を必ずご記入ください。

お申込み後にやむを得ずキャンセルされる場合は、お待ちの方にお譲りできるよう、ご連絡をお願いいたします。

✂ (FAX送信の場合は切り取らないでください)

参加希望研修 ☑をつけてください	<input type="checkbox"/> 1 運動器疾患の知識	<input type="checkbox"/> 2 筋力・バランスの向上	<input type="checkbox"/> 3 筋・骨に良い食事	<input type="checkbox"/> 4 元気を保つ歩行介助	<input type="checkbox"/> 5 元気を保つ口腔ケア
参加予定者	氏名：	職種：	勤務先		
住所			連絡先 TEL		