

# 2018 健康カレッジ

～フレイル予防で健康長寿に～

第1回、2回  
新長田ピフレ A会議室  
14:00～16:00

1講座 300円

第1回7月 31日(火)

「医療生協の健康観」と  
「健康チェック」



専務理事 井上 徹  
健康推進課 保健師

第2回8月30日(木)

## フレイル って何？

神戸協同病院 医師 石川靖二

第3回9月29日(土)

## フレイル予防 の運動

神戸協同病院 理学療法士

\*第3回は場所が変更となります。  
場所:新長田勤労市民センター  
時間:14:00～16:00

今後の予定

10月 フレイル予防の食事  
11月 オーラルフレイル  
12月 フレイル予防と社会参加

**申込方法**

電話やFAXでの申込も承ります。

## 2018 健康カレッジ 申込書

希望する講座にチェックを付けて下さい

- 第1回7/31 健康チェック
- 第2回8/30 フレイルって何？
- 第3回9/29 フレイル予防の運動

氏名 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

支部名 \_\_\_\_\_

# 2018 健康カレッジ フレイル予防

第1回 7月 31日(火)

「医療生協の健康観」と

「健康チェック」

「地域まるごと健康づくり」を実現するためには、健康づくりの2本柱である**健康チェック**と**健康診断**が基本となります。

フレイル予防をする前にまず、身体がどういう状態かを確認する必要があります。健康チェックの意義、技術についてお話します。

第2回 8月 30日(木)

## フレイルって何？

近年話題になっている「**フレイル**」。横文字がたくさん出てきて、頭が混乱してきますね。「フレイル」という言葉は2014年に老年医学会が用いた言葉です。心身の状態を表しています。気になる方はぜひご参加下さい。フレイルとは何かをお話します。

第3回 9月 29日(土)

## フレイル予防の運動

フレイルの原因として、**活動・運動不足**があげられます。その運動不足が筋力低下やバランス障害を招き、転倒や外傷の引き金となり、さらにフレイルが悪化する、といった悪循環に至ります。それを予防するための運動をお話します。

【お問合せ先】 神戸医療生活協同組合 健康まちづくり部 健康推進課

住所: 神戸市長田区腕塚町2丁目2-10

電話: 078-641-4322 FAX: 078-641-4351 メール: [helth@kobe-iseikyo.or.jp](mailto:helth@kobe-iseikyo.or.jp)