

大阪府高齢者大学でフレイル予防講座を開催しました！！



- ・日時: 令和元年9月4日(水) 13時～15時
- ・場所: 大阪市教育会館 3階 306号室
(アネックス・パル法円坂内)
〒540-0006
大阪市中央区法円坂1丁目1番35号
- ・受講人数: 24名



- ・講師 : 大阪府SA連協 大阪市SA連協
新鞍理事長
: 大阪府健康管理士会会員 大阪市SA連協会員
元大阪市立総合医療センター看護師長
元大阪市おとしより健康センター療養長
福本秀子氏



・講座の内容

①新鞍理事長挨拶

ボランティア活動に参加してSA活動を盛りあげよう

②福本氏の講演

- ・加齢による心身の変化
- ・フレイルとPPK & NNK
- ・フレイル予防に必要な3つのこと
- ・ボランティア活動に参加してSA活動を盛り上げよう
- ・加齢による食欲の変化の原因
- ・栄養的フレイルの原因
- ・低栄養の悪循環
- ・バランスの良い食事をみんなで楽しく
- ・低栄養、フレイル、サルコペニア、ロコモ
～寝たきりへと続く負の連鎖～
- ・ウォーキングの方法
- ・ラジオ体操の効果



③ SA連協の会員募集について

- ・講座終了後、受講生からハーモニカに関心がある方の
問合せがありました。

