

転倒予防 健康教室

参加
無料

月1回開催

14:00 ~ 15:00
(13:30受付開始)

院内 1階
パッチ・アダムスホール

運動療法で健康に過ごしましょう

高齢になって寝たきりになると、色々な病気になりやすいといわれています。寝たきりになる原因は、脳卒中や認知症がありますが、膝痛や転倒による骨折が原因になることも多くあります。しかし、これらは日頃の簡単な運動で予防可能です。簡単な運動をすることにより、高血圧、糖尿病の予防につながり、また、悪化しないようにもなります。健康教室では転倒防止に役立つ情報や運動をご紹介します。



7月 16日 火 14:00-15:00

丈夫な骨を作る
食事について

管理栄養士
小松 千紘



フレイルについて

作業療法士 延堂 弘明

8月 20日 火 14:00-15:00

ポリファーマシーと転倒
～あなたは薬を
いくつ飲んでますか？～

薬剤師 奥 佐知子

杖・歩行器について(仮)

作業療法士 尾崎 琉々花

9月 18日 水 14:00-15:00

高齢者のてんかんについて

脳神経内科 医師
濱口 敏和



バランスについて(仮)

理学療法士 島田 翔斗

申し込み方法 電話・オンラインフォーム・申込書からお申し込みください

電話 086-276-3231
担当：企画広報室

オンラインフォーム



地域医療支援病院
公益財団法人 操風会
岡山旭東病院
OKAYAMA KYOKUTO HOSPITAL
〒703-8265 岡山県岡山市中区倉田567-1
TEL.086-276-3231 FAX.086-274-1028
<https://www.kyokuto.or.jp>



<きりとり>

参加申込書

必要事項をご記入のうえ、インフォメーションにお渡しください

転倒予防健康教室

参加希望日を○で 囲ってください(複数可)	ふりがな	連絡先	申込み 人数
2024年	ご氏名 複数名でご参加の場合は代表者	() - -	
7/16		申込み日	
8/20		年 月 日	
9/18			名

◆上にご記入いただいた個人情報は、当催しの参加人数把握と延期や中止の際にご連絡をさせていただくことを目的に頂戴しています。