

## 健康づくり委員会 「フレイル予防」

月 日	令和5年8月24日（木）
時 間	10:00～11:45
場 所	大会議室
主 管	健康づくり委員会

丘整形外科病院の理学療法士を講師に迎え、心身の機能の低下を予防するストレッチ体操と食事法を学びました。

ストレッチでは、「体のどこの部位を伸ばすか」、「それが何のためのストレッチか」ということを意識することが重要であること、また食事法の講義では「高齢者こそたんぱく質を摂ることが大切」ということが力説されました。

食が細くなっても、乳製品や大豆製品などから、おいしくたんぱく質を摂取することができるとのことでした。

