

《 第20回 地域連携講座 》

お口・からだを弱らせない! フレイル予防教室

フレイルとは? 加齢に伴う様々な機能変化や予備能力低下によって、病気にかかりやすく、要介護状態に陥りやすい状態を言います。

開催日 2023年 **9月10日(日)**

時間

前半組 **10:00~12:00**

後半組 **11:00~13:00**

※時間を選択ください。

会場

滋賀ダイハツアリーナ 大会議室

・体力測定室(身体計測を行います)

参加費

550円(税込)

対象者

40歳以上の方であればどなたでもご参加頂けます。

測定項目

身長、体重、血圧、肺活量、体組成、握力、歩行速度、下腿周囲長、
口腔機能(咀嚼・口唇・舌圧)、動体視力、身体に関する質問紙

定員

48名(前半組:24名、後半組:24名)

**お申込み
方法**

電話(077-545-0108) または受付までお越しください

受付期間 ~9月8日(金)

※開催日前日もしくは当日のキャンセルの場合には、
キャンセル費(参加費と同額)が必要となります。

【 講師プロフィール 】

荻田 美穂子 氏 (おぎた みほこ)

所属:滋賀医科大学

臨床看護学講座(老年)准教授

資格:看護師、サルコペニア・フレイル指導士

最終学歴:京都大学大学院医学研究科

人間健康科学専攻博士

後期課程修了, 博士号取得

看護師として大学病院での勤務を経て、

大学にて看護学教育及び高齢者のフレイル

・要介護予防に関する研究活動を行っている。



片寄 亮 氏 (かたよせ りょう)

所属:滋賀医科大学

臨床看護学講座(老年)助教

資格:看護師、サルコペニア・フレイル指導士

最終学歴:京都大学大学院医学研究科

人間健康科学専攻博士後期課程

研究指導認定退学

大学病院(脳神経内科)での看護師勤務を経て、大学にて看護学教育及び認知症発症予防

を中心とした高齢者のフレイル予防に関する

研究活動を行っている。



滋賀ダイハツアリーナ TEL 077-545-0108 <https://shiga-arena.jp/>

●営業時間 8:00~22:00

(※地域連携講座 電話申込み受付時間 8:30~21:30)

●休館日 第3月曜日(祝日の場合は翌平日)

年末年始(12/31~1/2)