

第1回

いきいき みのやま健康教室

7月16日(土) 14時～15時

『防ごう！ロコモティブシンドローム』

あなたは大丈夫？40代から要注意！

❖ 講師：みのやま病院 リハビリテーション部
上村 俊秀（理学療法士）
伊藤 篤（理学療法士）

参加 無料

❖ 場所：みのやま病院1階会議室

❖ 対象者：どなたでもお気軽にお越し下さい。

❖ 申込方法：みのやま病院までご連絡下さい。 **当日参加も可**

❖ 内容：ロコモのお話と健康体操です。
3階デイケアの見学・体験ツアーも予定しております。
動きやすい服装でお越しください。
自分自身の運動機能をチェックしてみましよう!!

機能維持・改善のトレーニングが必要な方大歓迎!!



ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは・・・

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。

運動器の障害のために、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。



社会医療法人美杉会
<http://misugikai.jp>

社会医療法人美杉会グループ

みのやま病院 京都府八幡市欽明台北4-2

(入院50床・人工透析19床・在宅医療・通所リハビリ 午前午後各29名)

TEL 075-983-1201

FAX 075-874-5300