

第74回 いきいき健康講座のお知らせ

ロコモティブシンドローム と骨粗しょう症について

【日時】 2019年 2月 5日 (火)
14:45~15:45

【場所】 まはえ地域交流室 (静岡市葵区山崎2-2-8 まはえ1階)

【お話】 横山 拓先生 (内科・循環器科 まはえクリニック院長)

ロコモティブシンドロームという言葉を目にしたことがありますか？
筋肉や骨、関節などの運動機能に何かしら支障を来している状態のことをいいます。そのままにしておくと、将来的に介護が必要になる可能性が高くなると言われています。また、骨がもろくなってしまう骨粗しょう症もロコモティブシンドロームが関係している病気です。要介護状態になる大きな原因の『転倒・骨折』を防ぐには何を意識して、どんなことをしていけば良いのか？先生が分かりやすくお話して下さいます。いつまでも自分らしく、健康寿命をのばしましょう！

大変有意義な情報です！

これを機に正しく知って対応していきましょう♪

予約不要
参加無料

転倒予防で健康寿命をのばしましょう！
毎週水曜10時半『でんでん体操』開催中

静岡市葵区山崎2-2-8

一般社団法人 まはえ倶楽部

TEL: 054-207-8966

www.mahae-shizuoka.jp

まはえ静岡

検索

※申し訳ございませんが駐車場には限りがございますので、お近くの方は徒歩、自転車でのご協力お願い致します。



