

第11回 病院見学会

フレイルについて考えてみませんか？

フレイルとは

加齢に伴う筋力低下などのことをいいます。

足腰の衰えだけではなく、「脳」「口」「排泄」なども、加齢に伴い低下するといわれています。

フレイル予防のためのトレーニングを体験してみませんか？

開催日時

令和8年 5月31日 (日)

10:00~12:00

フレイルを予
防しよう。



内容



1) 自宅でできる筋力トレーニング

2) 筋肉量の測定

3) 簡単な脳トレ パタカラ体操

4) 簡易的尿検査

5) 健康相談

6) 回復期リハビリテーション病棟の一日を紹介

7) 介護医療院の一日を紹介

8) 腎センター: 透析シミュレーションの見学

腎臓リハビリ

9) 栄養相談 お薬相談

10) 排泄相談



お問い合わせ



社会医療法人若竹会
土浦リハビリテーション病院 介護医療院
土浦市真鍋新町11-7 TEL: 029-875-78887

