

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？

フレイルを予
防しよう。



開催日時

令和8年 5月31日 (日)
10:00~12:00

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

