

# 第4回信愛 “秋の健康フェア2017”

## ロコモ予防で健康長寿!

～「フレイル」って何だろう？フレイルを予防して、イキイキとした毎日を送りましょう!!～

日時

平成29年9月23日(土)

時間

午前10時～午後1時

場所

メートプラザ佐賀  
(佐賀勤労者総合福祉センター)

### スケジュール

参加費  
無料

申込み  
締め切り  
9/16

- |       |   |   |
|-------|---|---|
| 9:45  | ～ | 受付開始  |
| 10:00 | ～ | 院長挨拶  |
| 10:10 | ～ | 各テーマ別講演<br>・フレイルの概要<br>・フレイルと認知機能<br>・フレイルと食生活<br>・フレイルと運動機能  |
| 11:00 | ～ | 休憩 *昼食は各自でご用意ください   |
| 11:15 | ～ | 各種ブースサービス<br>・健康相談、ロコモチェック<br>・筋肉量測定とサルコペニア判定<br>・タンパク質摂取のコツ<br>・骨折リスク評価<br>・ハンドケア、ネイルケア、ポイントメイク<br>・口腔ケア(口腔機能チェック)<br>・認知症簡易チェック、脳トレ |

### ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは・・・

骨や関節・椎間板・筋肉・神経系などで構成される「運動器」の働きが衰えて「立つ」「歩く」などの移動機能が低下した状態のことをいいます。進行すると要支援・要介護となる危険性が高くなります。

