

筋肉と栄養が健康寿命を伸ばす

～サルコペニア(筋肉減弱症)とは?～

4月**23**日**(火)** **14**時～**15**時

会場：茅ヶ崎新北陵病院 2階多目的室

講師：杉浦 雅美 リハビリ科 課長

●参加無料 ●医療懇談会 ●健康チェック

【プログラム】

時間	講座内容
14:00 ～ 14:45	医学講座(45分)
14:45 ～ 15:00	質疑応答(15分)
15:00 ～ 15:15	健康チェック(15分)

全身の筋肉量が低下し、筋力または身体能力が低下した状態を「サルコペニア」と呼びます。加齢によるもの(原発性サルコペニア)と不活動・疾患・低栄養などによるもの(二次性サルコペニア)があります。主に高齢者にみられ、運動・身体機能に障害が生じたり、転倒・骨折の危険性が増大し、自立した生活を困難にする原因となることがあります。今回は、身体機能の維持や改善についての話しを交えながら行いたいと思います。皆様お誘い合わせの上、ご参加下さい。



<お問い合わせ・お申込み先>

医療法人社団 康心会 茅ヶ崎新北陵病院

電話 0467-53-4111 担当 香川(かがわ)

共催 ふれあい健康友の会
茅ヶ崎新北陵病院

詳細は...

新北陵 で検索

検索

CLICK!