

からきだ菖蒲館の地域医療講座

第6回

生き生きと充実した生活を送るためには ～運動器(骨・関節・筋肉など)の機能向上～

日時：3月9日(土) 午後1時半～3時

場所：からきだ菖蒲館ホール

入場無料

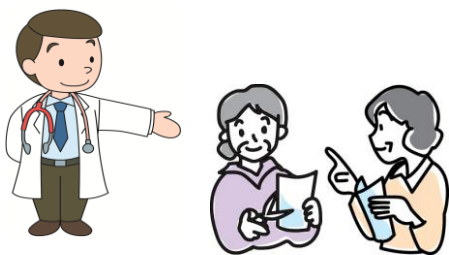
講師

中沢 太 氏

中沢鍼灸接骨院 院長

履歴：

平成11年4月 中沢鍼灸接骨院開業
平成17年4月 南多摩接骨師会
学術部長・多摩市会長
平成21年4月 中沢接骨院デイス
ビス開業



《内容》

介護予防

健康寿命を延ばし生き生きと充実した生活を送るためには、「運動器の機能向上」、「栄養改善」、「口腔機能の向上」をしっかりとやらなくてはなりません。今回は運動器の機能向上に絞り、日常生活に使える筋力トレーニング・ストレッチを的確にアドバイス致します。

運動器の機能向上

機能が低下すると転倒・閉じこもり・認知症になりやすくなります。機能向上に向けた筋力トレーニング・ストレッチを始める前の注意・やり方を一緒に勉強しましょう。



今後の講座予定

地域医療に携わるお医者さん、歯医者さん、看護師さん、介護士さん、接骨医さんなどにお話をさせていただきます。

次回 5月：テーマ「

未定

」講師：未定

主催：唐木田コミュニティセンター運営協議会 地域医療講座特別委員会

後援：多摩市、多摩市医師会、多摩市社会福祉協議会

問い合わせ：

唐木田コミュニティセンター運営協議会 事務局 TEL: 042-338-6333

Mail: info@karakida.org