

あなたの考えは正しくないかもしれない…

美味しく食べて 健康長寿

参加費
無料

テーマ

フレイル予防と栄養 ～メタボ予防からフレイル予防へ～

講師

認定栄養ケアステーション

京都訪問栄養士ネット

管理栄養士 樹山 敏子

みなさんは「フレイル」という言葉をご存じですか？簡単にフレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」を言います。

高齢になると、噛みにくいことや食事量の低下により、必要な栄養素が十分に摂れず低栄養状態になる方が多いと言われています。これまでメタボ予防できていた方も、低栄養を予防するフレイル予防に切り替えることが大切です。

今回は、フレイル予防のための食事について、管理栄養士がわかりやすくお話いたします。

2021年

日時

12月15日(水)

14:00▶15:00

会場

地域ケア事業部1F

(かどさか内科クリニックとなり)



車でお越しの方はクリニックの駐車場をご利用ください。

(台数に限りがありますので、ご利用の方は申し込みの際にご確認お願いいたします)

この会は京都栄養士会のご厚意で開催しています。

コロナ対策のため **先着10名様**の予約参加

とさせていただきます。

ご希望の方は、地域ケア事業部1Fにてお申込み、もしくは下記までご連絡ください。

かどさか内科クリニック 訪問リハビリ

☎0774-39-7163

新型コロナウイルス
対策
推進中

COVID
19



入場の際は
消毒をお願いします



マスクを着用
しましょう



換気をしてい
ます



発熱のある方
入場はご遠慮
いたします



入場制限を
行っています



定期的に消毒
をしています