

「令和5年5月27日（土）看護の日！いなだけ健康教室を開催しました」

稲荷山武田病院外来ロビーにて、看護の日のイベントとして、

いなだけ健康教室を開催し、外来20名、入院2名の方にご参加いただきました。

今回は「元気で長生き！ - フレイル予防 - 」をテーマにお話させていただきました。



ープログラムー



1. 「フレイルについて」 …… 土屋院長
2. 「フレイルチェックをしてみよう！」 …… 北川看護師（外来）
3. 「たんぱく質、足りていますか？」 …… 大石管理栄養士
4. 「高齢者のあるあるに答えます！」 …… 濱本理学療法士
5. みんなでフレイル予防の体操をしよう！！



最後に皆さんで
「365歩のマーチ」の歌にのせて
フレイル予防の体操を行いました

たくさんの方に来ていただき、充実した楽しい健康教室となりました。
次は7月にサマーコンサート（ギター演奏）開催予定です。
皆様のお越しをぜひお待ちしております。