

事業名

美濃加茂市ポピュレーションアプローチ 今日からできる 簡単 腰痛予防 「らくらく体操教室」

主催

美濃加茂市高齢福祉課 市内長寿支援センター
特定医療法人清仁会 のぞみの丘ホスピタル／サントピアみのかも

日時

令和 7年 12月 26日(金) 13:30～15:00

場所

美濃加茂市 生涯学習センター 404号室

講師

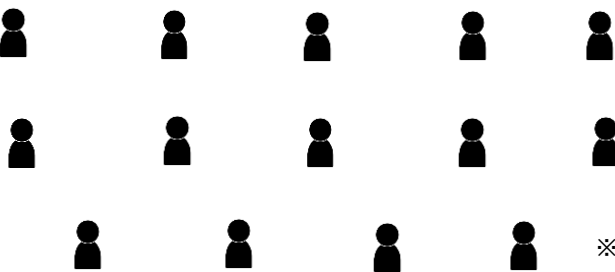
のぞみの丘ホスピタル 医師 森藤 豊
のぞみの丘ホスピタル 理学療法士 中津智広
のぞみの丘ホスピタル 看護師 小林友美

活動報告

スクリーン



講師



※ 会場内のイメージ

< 講演会について >

この講演会は美濃加茂市の皆さまに向けて「フレイル」というキーワードを広く発信するために企画された講演会です。

今年度は年間4回、実施されます。

今回は、腰痛予防に視点を当てた内容を準備。

概論の学び、そして交流の場や運動の重要性に関して、実践を交えつつ啓発しております。

< 基本的な感染対策について >

会場の定員数はソーシャルディスタンスが保てる座席配置を考慮して設定しております。

また参加時のマスク着用徹底、受付での検温や問診なども実施しています。

換気を行いつつ3密を避けた会場でした。

今日からできる

簡単 腰痛 予防 らくらく体操教室

腰の痛みは年代や生活スタイルによって原因は様々です。
痛みの緩和や予防のお話、自宅でもできる運動を学びます。

第1部	第2部	第3部
理学療法士指導による腰痛 予防の講話・運動の紹介 講師 のぞみの丘ホスピタル 中津理学療法士・小林看護師	医師の講話 フレイル予防 講師 のぞみの丘ホスピタル 森藤医師	通いの場の紹介 ● 自主サークル ● 介護予防教室 ● サロン

開催日 12月26日(金) 午後1時30分～3時

- 会場 生涯学習センター404
- 対象 美濃加茂市在住の65歳以上の方(先着20名)
- その他 水分持参、動ける服装でお越しください
- 申込方法 下記いずれかの方法にてお申し込み

参加費
無料

1. Logo フォーム
QRコードを読み込み
■12月1日より申込受付
2. 電話または窓口
美濃加茂市高齢福祉課地域包括ケア推進係
Tel. 0574-25-2111[内線 502]

主催 | 美濃加茂市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係

参加者

16名

(+α 運営スタッフ)

講座当日の様子



会場は「美濃加茂市役所の生涯学習センター 4階の404号室」で行われてました。
 本日は気温は低いですが晴天！！多くの方が参加されておりました。



我々、清仁会取材班も講座の際を見つけて撮影をさせて頂きました。

フレイルという言葉は理解すべき
 何故？ 知っておけば、選択肢と可能性が！

ロバスト (健康) ← フレイル (少し弱くなってきたよ…気を付けて！) ← 要介護状態

- ▶ 健康と要介護状態との中間の時期を指します。
- ▶ 原因は、からだ(体)・こころ(心)・環境と多様です。
- ▶ 必要な取り組みをすれば…元に戻る可能性も充分秘めています！

通いの場(介護予防教室・自主サークル)の紹介

美濃加茂市 高齢福祉課
 西部長寿支援センター
 中部長寿支援センター
 東部長寿支援センター



この住み慣れた美濃加茂市で、いつまでも生活して頂きたい！そのためには健康に留意していかなければなりません。**フレイル**というキーワードを正しく知り、正しく**対策**を！！