

「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。皆さんのお越しをぜひお待ちしております。