

超高齢社会への挑戦2

転倒・寝たきり・免疫機能低下をまねく、低栄養に注意

高齢者に多い低栄養は、食欲の低下をはじめ、噛む力が弱くなるなどの口腔機能の低下により食事が食べにくくなるといった理由から徐々に食事量が減ることからおこります。食べる量が減ると十分な栄養がとれずに痩せてしまいます。痩せてくると筋肉量が減り、転倒や寝たきりになる危険性が高まるとともに、免疫の働きが低下して、肺炎などの呼吸器の病気にかかりやすくなります。今回は低栄養を防ぐための栄養管理、運動に関する今日から始められる実践的な話をいたします。

また、筋力を維持するための体操も理学療法士の指導で体験していただけます。

【講師】



久保 仁
(くぼ・じん)

リハビリテーション科部長
国際医療福祉大学 病院准教授

獨協医科大学卒 医学博士

前南東北第二病院神経内科・リハビリテーション科 (科長)、元獨協医科大学病院神経内科 (外来副医長)

日本神経学会認定指導医、日本内科学会認定内科医、日本リハビリテーション医学会認定臨床医、難病指定医

◇講演：久保 仁 (リハビリテーション科医師) ◇体操：北林 莞太 (理学療法士)

【講演】2月18日(土)

【会場】当院研究棟2F 大会議室

【時間】10:00~11:30 (受付9:30~)

完全予約制

※コロナワクチン接種が3回以上お済みで
2週間経過した方

定員：**80名 (お付き添い含む)**

受付：体温測定、手指消毒の実施
コロナワクチン接種証明書、不織布
マスクをご持参ください

【予約】お電話で総務課「けんこう教室担当者」まで
1/20(金)~2/14(火) ただし定員になりし
だい締切。お名前、住所、電話番号、年齢、コロナワ
クチン接種日(3回目)をお伝えください。

※受付時間前の上場、予約のない方、発熱・咳等の風邪症状がある方の上場はお断りいたします。
<感染状況により日程等、変更になる可能性がありますのでご了承ください>

〒272-0827 千葉県市川市国府台6-1-14



国際医療福祉大学市川病院

ご予約・お問い合わせ **047-375-1111**

<受付時間>8:30~17:00 (日祝除) 総務課『けんこう教室担当者』

<https://ichikawa.uhw.ac.jp>



■北総線『矢切駅』徒歩3分
■市川駅・松戸駅から京成バス
『矢切駅』徒歩3分