

きせがわ病院 フレイル 予防体験会

～フレイル予防をして老化の坂道を緩やかに!～

日時:11月8日(土曜日) 9時00分～13時00分

会場:きせがわ病院1階デイケアルーム

参加人数:33名



【フレイル】

きせがわ病院

フレイルとは、加齢によって心身の活力が低下し、要介護状態になるリスクが高くなった状態です。

今回の「フレイル予防体験会」では多くの人々が訪れました。フレイル予防に重要な食事や口腔に関する相談や助言が受けられ、フレイルの兆候を早期に発見するための測定や検査をリハビリ専門職が行い、Inbody(インボディ)の測定では筋肉量や体脂肪量などを専用の機器を使って測定し、検査結果を丁寧に解析していただき、フレイル予防運動として、リハビリマシンやトレーニング機器を中心とした筋トレや自宅で行える運動が体験できました。



① 総合案内



② 栄養・口腔



③ マシン体験



③ マシン体験



④ ストレッチ

- ① フレイルに関する質問や各サービスの説明
- ② フレイル予防の重要な柱である栄養に関する相談、オーラルフレイル説明
- ③ マシン体験、専用のマシンを使った運動・筋トレを体験
- ④ 専門家の指導のもと家庭でも行えるストレッチ
- ⑤ Inbody(インボディ)で分かることは大成分分析と栄養評価により、体の **栄養状態** (低栄養など)を把握することができます。筋肉・脂肪量の計測により、体の健康状態(運動不足など)を知ることができます。ケガや病気などで起こるむくみの程度や身体の各部位の筋肉量を知ることができます。腕や脚といった、 **⑤Inbody(インボディ)体験** 各部位別の結果がでますので、運動の指標にもなります。