

けんこう医療講座

フレイル予防

2025年

11月22日 土

14:00-15:30 [開場13:30]

鳥取県立中央病院 1階 多目的ホール

対象

どなたでもご参加いただけます。

(マスクの着用をお願いいたします。
体調がすぐれない方は入場をご遠慮ください。)

参加費
無料

[申込不要]

オーラルフレイルを知って防ごう ～気づいていますか？お口の衰え～

講師 岸本 真紀 歯科衛生士

噛む力や飲み込む力が衰える「オーラルフレイル」は放置すると全身の健康を損なう可能性があります。
わずかな口の衰えを早期に発見しその予防と対策についてお話しします。

フレイル予防 "食"の視点から

講師 山根 佳恵 管理栄養士

フレイル・サルコペニア予防には、エネルギーやたんぱく質、ビタミン類を意識した食事が大切です。
運動と社会参加を組み合わせ、小さな工夫を積み重ねることで元気な生活を維持していくことができます。

フレイル予防で健康寿命を延ばそう！～理学療法士の視点から～

講師 松岡 洋佑 理学療法士

フレイルの基礎知識や簡単な自己チェック方法、今日から始められる効果的な運動療法まで、予防と改善のためのヒントをお伝えします。いつまでも元気で活動的な生活を送るために、一緒に学びましょう。



鳥取県立中央病院
医療情報管理室 広報担当

TEL/0857-26-2271(代表) FAX/0857-29-3227



Instagram

トピックスなど
情報発信中！

Youtube

過去の講演も
配信中です。



[後援] 公益社団法人鳥取県医師会/鳥取県東部医師会/公益社団法人鳥取県看護協会/一般社団法人鳥取県診療放射線技師会/
一般社団法人鳥取県臨床検査技師会/一般社団法人鳥取県薬剤師会/公益社団法人鳥取県保健事業団/鳥取県立図書館/
鳥取市/岩美町/八頭町/若桜町/智頭町/(株)新日本海新聞社/日本海ケーブルネットワーク/NHK鳥取放送局/日本海テレビ