

ほっとスペースさつき第8回学習会のご案内

「フレイル」って、なあに？

いつも、いつまでも「元気」を目指して！

皆さま、「フレイル」という言葉をご存知ですか？

日本語では、虚弱、脆弱など様々な日本語訳が使われてきましたが、2014年5月、統一した日本語訳として日本老年医学会から提唱された言葉が「フレイル」です。

フレイルとは、健常な状態と要介護状態（日常生活でサポートが必要な状態）の中間の状態を言います。

「介護が必要な状況」は、病気などである日突然なることももちろんありますが、多くの方は健常な状態から、フレイルの時期を経て要介護状態に至ります。フレイルの状態を早期発見し、早期に対応することで、要介護に至る方を減らし、健康寿命をのばすことができるのではないかと様々な研究が行われています。

今回の学習会は、この「フレイル」をテーマに学びます。目指すは「元気！」

ボランティアスタッフや地域の方などどなたでもご参加いただけます。

皆様、ぜひお誘いあわせの上ご来場ください。

日時：平成28年9月10日（土）10時～11時30分（開場9時30分）

場所：白梅学園大学 I13講義室（購買生協の左手奥）

会費：資料代 150円（飲み物付き）

内容：「フレイルを知って健康寿命を延ばそう」

社会福祉法人 緑風会 理事長

緑風荘病院 院長 酒井雅司先生

主催：コミュニティサロン・ほっとスペースさつき運営委員会

協賛：公益社団法人 東村山市医師会

協力：白梅学園大学 子ども学部 家族・地域支援学科 有志

なお準備の都合上、参加ご希望の方は9月7日（水）までにお申し込みください。

問合せ・申込先：細江 電話090-6033-5524

FAX 042-344-7618 email: hosoe.guri1226@ybb.ne.jp



西武鉄道国分寺線 鷹の台駅徒歩 15 分