

第4回

管理栄養士による
栄養教室

のばそう健康寿命



フレイルとサルコペニアって何？ 低栄養を予防しよう！

サルコペニアは“加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下”をいい、フレイルは、“高齢者が筋力や活動が低下している状態（虚弱）”のことをいいます。高齢になると様々な要因が重なり低栄養に陥りやすくなります。

今回の教室では低栄養について知って頂き、健康を保つための低栄養予防・改善についてお話します。患者さん、ご家族の方、健康な食事にご興味のある方、どなたでもご参加いただけます。お待ちしております。

日時

平成30年9月11日（火）
13：00～14：00

場所

済生会千里病院
災害管理棟1階 会議室1

■申し込み・参加費不要

■定員 40名

〈教室内容〉

栄養講座 40分程度

栄養相談、栄養展示

※食品のサンプル等もご用意してお持ちしています。

問い合わせ) 済生会千里病院 栄養科
代表 06-6871-0121 (内線 208)

