

市立伊丹病院 第40回 市民公開講座

転ばないための体づくり（第2弾）

転倒予防チーム
がお話します！

～寝たきりにならないために～

日時)平成26年5月29日(木)

14:00～16:00 (13:30受付開始)

会場)スワンホール 3階多目的ホール (伊丹市昆陽池2丁目1)

● ● 講演内容 ● ●

座長 市立伊丹病院 老年内科主任部長 なかむら よしお 中村 好男

これから運動を始めようと考えておられる、おおむね70歳台の方へ、百歳まで元気に歩いていただくための体づくりの講座です。運動は習慣として続けることが大切であること、効果のでやすい運動、運動を続けるためのコツなどを紹介します。

演題1 転んでも寝たきりにならない体づくり

— 知ってつきあう骨粗鬆症 —

いしい たかひろ
市立伊丹病院 整形外科 医長 石井 崇大

演題2 寝たきりに、ならないさせない認知症

たけや やすし
大阪大学 老年・腎臓内科学 講師 竹屋 泰

体操 転倒しない体づくり（第2弾）、懐×口編

いけにし ひろみち
市立伊丹病院 理学療法士 池西 弘達



参加費無料

申込不要

手話・要約筆記を実施

伊丹市からのご案内 “いきいき百歳体操” について

伊丹市 健康福祉部 地域・高年福祉課 保健師

会場



簡単な体操を紹介します
運動のできる服装・靴でお越し下さい

主催:市立伊丹病院

共催:伊丹市

後援:伊丹市医師会

お問い合わせ

市立伊丹病院 広報担当

TEL 072-777-3773

(平日 9:00～17:00)