

フレイル予防

ゆめの里にお手伝いさせていただきます！！

フレイルって
なあに？



疲れやすくなった



体重が半年で
2~3kg以上減った



歩くのが遅くなった

予防のためには

栄養



運動



社会
参加



地域のサロンや老人会など
どこへでもお伺いたします！

《 メニューの一例 》

- ・看護師による健康についてのお話
- ・リハビリ職員による筋力アップ体操
- ・栄養士による栄養に関するお話
- ・介護保険についてのお話 などなど

老人保健施設ゆめの里

TEL 086-362-0744

住所 〒709-1214 岡山市南区川張1267

担当 支援相談員（熊代・由地・塚崎）



総合相談窓口：十河（そごう）
090-8243-7214
（日・祝日を除く）

医療法人渡辺医院ホームページ

<http://yumeno-sato.com>

お問い合わせフォームからのお申し込みも可能です。