

JA鹿教湯三才山リハビリテーションセンター 元気でいきいき介護予防セミナー

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター センター長 黒岩 靖
鹿教湯三才山リハビリテーションセンターでは、地域に開かれたリハビリテーション専門病院として、地域の皆さまが

- ①健康でいきいきとした生活を続けていただく。
- ②住み慣れた場所で、安心して医療や介護サービスを受けていただく。
- ③楽しく交流し困った時には、お互いに助け合える仲間をつくる。

ことをめざしており、今回「元気でいきいき 介護予防セミナー」を開催いたします。自分の健康増進を目的とされる方、実際に介護を受けている方や介護をしている方はもちろん、どなたでもご参加いただいてもかまいません。

当院の専門スタッフによるわかりやすい講演や、自宅でも簡単にできる体操の指導、個別の相談なども行います。このセミナーは毎回テーマを変えて行います。何回参加いただいても結構です。参加費は無料ですので、ぜひご近所・ご家族お誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

第1回 平成30年 1月 8日(月) 成人の日

14:00~15:30 受付13:30~

会場 福祉空間きらり 上田市長瀬2885-3 (パチンコモナコ様 向かい)

内容 「認知症の予防について」 作業療法士 「健康体操」 健康運動指導士
~誰でも起こりうる認知症について学んでみましょう~

第2回 平成30年 2月12日(月) 振替休日

14:00~15:30 受付13:30~

会場 福祉空間きらり 上田市長瀬2885-3 (パチンコモナコ様 向かい)

内容 「転倒の予防について」「健康体操」 健康運動指導士
~高齢者によくある自宅での転倒をどうすれば予防できるか学んでみましょう~

第3回 平成30年 3月21日(水) 春分の日

14:00~15:30 受付13:30~

会場 鹿教湯温泉交流センター 上田市鹿教湯温泉1434-2 (鹿教湯郵便局様 隣)

内容 「誤嚥性肺炎の予防について」 言語聴覚士 「健康体操」 健康運動指導士
~加齢に伴う飲み込みの障害や誤嚥性肺炎について学んでみましょう~



- ※ 終了後に**意見交換会(茶話会)**をおこないます。日頃の悩みなどお聞かせ下さい。
- ※ 申し込みは不要で、参加費も無料です。
- ※ 持ち物は特にありません。
- ※ 会場へ直接の問い合わせはご遠慮下さい。



主催/ JA長野厚生連 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

問い合わせ先/ 三才山病院 TEL 0268-44-2321 (代)

セミナー担当: 石井(看護師)、岡田(健康運動指導士)

「元気でいきいき介護予防セミナー」については、こちらからでもご覧頂けます。

<http://km-rehacenter.jp/>