

令和6年度 第6回 紀北健康講座

食からフレイル予防をはじめましょう ～健康寿命を伸ばすために～

開催日

令和6年 **9月26日**（**木**）
(15:00～16:00)

会 場

紀北分院 3階 A会議室 **入場無料**

講師・テーマ

・「フレイル」をご存知ですか？

「フレイル」は健康な状態から要介護状態に移行する中間の段階を指します。早めに気づいて対応することで元に戻る可能性があります。

フレイル予防で大切な柱

「食」について考えたいと思います。

*参加費：無料です。

どなたでもお気軽にお越しください。

*開催情報はスマホ等でも確認できます→



紀北分院栄養管理室 管理栄養士
筒井 博子

■ 外来栄養食事指導のご案内

自分の適量が
分からない

食欲がない

栄養が足りて
いるか心配

飲み込みにくい

一人ひとりのあらゆる“食”のお悩みに、病院
ならではの専門的な視点からアドバイスいたします。
お気軽にご相談ください！



本件に関するお問い合わせ先：事務室医事班・川村

電話：0736-22-8364 メール：kawamura@wakayama-med.ac.jp