



国立病院機構千葉医療センター

## 市民健康セミナー

テーマ

# 「心と身体を動かしましよう

## －フレイルって知っていますか？』

講 師

リハビリテーション科  
運動療法主任

池田 理英

日 時: 令和7年 12月25日(木) 午後2時～3時

場 所: 千葉医療センター 地域医療研修センター

定 員: 先着 80名 入場無料 (事前連絡不要です)

…会場ではマスクを着用してください…

年を重ねると「ちょっと疲れやすくなった」「体が思うように動かない」と感じることはありますか？これは単なる「年齢のせい」だけでなく、“フレイル(虚弱)”とよばれる状態かもしれません。フレイルは健康状態と要介護の間に位置し、放っておくと転倒や病気のリスクが高まります。ただ、フレイルには可逆性があることが分かっており「運動」「食事」「社会のつながり」で心も体も元気を取り戻すことができる可能性があります。今回の市民セミナーでは、フレイル予防の3本柱の一つである「運動」について理学療法士が具体的な運動方法や日常生活での工夫ポイントを交えながらお伝えします。健康寿命を伸ばし、自分らしくいきいきと暮らすためのヒントと一緒に見つけましょう。

\*\*\*\*\*

### 1月の予定

令和8年 1月22日(第4木曜日)  
午後2時～3時

「腎臓について知ろう

～腎の正常から腎癌まで～」

消化器内科 三浦 義史

\*\*\*\*\*

【千葉医療センターよりお知らせ】

会場内ではマスクの着用をお願いします。

お問合せは 千葉医療センター企画課医事  
(TEL043-251-5311)  
病院ホームページでもご案内しています。

千葉医療センター

検索



後援 千葉市