

# 市民公開講座

**入場無料！！**

事前の申込は不要です。  
当日会場にお越しください。

## 「フレイル・サルコペニア対策のための実践講座」

「市民の皆さんの健康長寿をサポート！」

加齢に伴う健康課題を解説します。

運動、栄養にとどまらず、お口の健康、  
お薬に関することまで実践的な方法を提案し、  
市民の皆さんのより良い生活を支援します。



日時

2023年11月26日(日)

13:30~15:00 (13:00開場)

会場

市民会館シアーズホーム夢ホール

講師

吉村 芳弘 先生 (医師、医学博士)



熊本リハビリテーション病院

サルコペニア・低栄養研究センター長

著書：

・百寿で元気な食べもの事典

70歳からはこれを食べる！

・「80歳の壁」を超える食事術 など

**フレイルってなに!?**

病気ではないものの、年々筋肉や心身の活力が下がり、健康な状態と介護が必要な状態の間の事。

**サルコペニアってなに!?**

歳を重ねるにつれ、筋肉量が減っていく現象の事。

**お問い合わせ**

九州理学療法士学会大会2023 in熊本

運営事務局

株式会社 コンベンションサポート九州

TEL : 096-373-9188

E-mail : k-pt2023@higo.co.jp