

藤岡多野歯科医師会 市民公開講座

令和6年度 群馬県地域医療介護総合確保基金事業

講演「食べることと動くこと

「痩せすぎによる嚥下障害を防ごう」

いつまでも元気であるために、日常的に身体を動かすことを心掛けている方も多いかと思います。もちろん運動することはとても大切ですが「しっかりと栄養をとることも大切」ということは、ついつい見落とされることが多いです。

特にもともと痩せている方の場合は栄養摂取が足りないと運動によって筋力が落ちてしまい、食べるために大切な筋肉も減ってしまい、食事を摂ることもままならなくなってしまうことすらあります。今回はそのようなことに陥らないために運動と栄養摂取のバランスの大切さについてお話いたします。

日時：令和6年9月29日（日）

午後2時～4時（開場 午後1時30分）

会場：藤岡商工会議所 3階大ホール

講師：黒崎 みのり 先生

公立藤岡総合病院 リハビリテーション科 部長

入場：無料

定員：100人（栄養補助食品のサンプルプレゼントします）

事前申し込み不要です

主催：藤岡多野歯科医師会

後援：藤岡市、藤岡市教育委員会、藤岡多野医師会、藤岡保健福祉事務所

藤岡薬剤師会、公立藤岡総合病院、群馬県介護支援専門員協会

群馬県歯科衛生士会、多野藤岡リハビリ研究会、藤岡栄養士会

お問合せ：藤岡多野歯科医師会 ☎ 0274-22-6374