

いつまでも元気でいるために

医療・保健の情報

今！そしてこれから！

緑風荘病院 院長
酒井 雅司 先生

低栄養予防のための 健口講座

ミカミ歯科医院
三上 直一郎 先生

低栄養予防の大事な話

緑風荘病院 管理栄養士
藤原 恵子 先生

測定

自分の体を数字で見ましょう

BMI 18.5未満は低栄養
(BMIは肥満度を表わす指標として国際的に用いられている
体格指数) BMIの計算式は
体重kg÷身長m÷身長m

低 栄 養 予 防

食事

低栄養予防の コツ

試食もあります♪
緑風荘病院 管理栄養士
藤原 恵子 先生



運動

心身は じっとしていると
衰えます
はぎやまりハビリ
ディサービス所長
古賀 真人 先生

日時 令和6年11月16日(土)

午前10時～13時

会場 萩山公民館 全室

参加費 **無料** お土産もお楽しみに

定員 60名

事前申し込み 10月15日 9時より

申込先 南部地域包括支援センター

電話 042-390-2211 (担当 細江)

主催 「2024介護予防大作戦 in 東村山」萩山町地域推進委員会

後援 東村山市

協力 社会福祉法人緑風会緑風荘病院 介護老人保健施設グリーン・ボイス

はぎやまりハビリディサービス

協賛 公益社団法人東村山市医師会

東京都栄養士会東村山支部