

輝け！ スマート・エイジング！

平成27年7月12日(日曜日) 10:00~15:00

会場：AER 2F アトリウム (仙台駅前) 参加費無料

介護予防体操

- ① 10:30
- ② 11:30
- ③ 14:30

膝が痛い、腰が痛い、長く歩けない・・・あきらめていませんか？
簡単な体操をご一緒に体験してみませんか。



ライブイベント

- ① 11:00
- ② 13:30

the voice of LOVE

音楽プロデューサーの猪狩太志を中心に結成された仙台最響(さいきょう)のボーカルグループです。本格的な歌声をお届けします。



12:00

サルワダンスカンパニー

運動と芸術美のベリーダンスショーをお楽しみ下さい



特設コーナー

運動機能チェックコーナー

簡単な運動機能のテストをしてみませんか？



栄養相談コーナー

公益社団法人宮城県栄養士会による

理学療法紹介コーナー

理学療法ってご存知ですか？

あなたのそれ...
フレイル？



- 体重が減少した
- 元気がなくなった
- 筋力が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 出かけることが少なくなった

☑3つ以上⇒フレイルの疑い

【フレイルとは】

筋力や心身の活力が低下した状態のことを指します。

歳だからといって放置しておく必要介護状態になってしまう危険性がとても高くなります。

これを予防するには運動をはじめとして、食事の改善、認知症の予防など、総合的に介護予防に取り組むことが重要です。

理学療法士はみなさんの健康を専門的に支援いたします

主催：一般社団法人 宮城県理学療法士会

問い合わせ：宮城県理学療法士会 事務局 022-344-6196

メールアドレス chiiki-shien@pt-miyagi.org

※スマートエイジングとは、東北大学が2006年から提唱している少子化・超高齢社会における新しい概念です。個人は時間の経過とともに、たとえ高齢期になっても人間として成長でき、より賢くなれること、社会はより賢明で持続的な構造に進化することを意味します。