

絆カフェ～カリヨン～

11月27日(土) 14:00～15:30



看護学生と一緒にフレイルを予防しませんか？

関西国際大学では、今年の10月から第2と第4の土曜日の午後に大学を開放し、地域の皆さんが看護学生や教員と交流する機会を設けています。

血圧が高くて心配、健康診断の結果が気になるなど、**健康に関する心配事**に対する健康相談コーナーがあります。一人でも、ご近所の方と一緒に、気軽によってみてください。

11月27日は、看護学生による「いつまでも健康で幸せにすごす」ためのミニ講義を行います。少し足腰が弱ってきたと心配な方、でも運動って面倒くさいと思っている方、家ですぐに行える簡単な体操を紹介しますのでぜひ聞いてみて下さい。

1

ミニ講義

看護学生が簡単な体操を紹介します

2

健康相談

気になる体の相談にいらっしませんか

3

皆でおしゃべり

学生へ皆さんの体験を伝えて下さい



水棹館2階

正門はいつでもすぐの左の建物の2階です

エレベーターあります



駐車場

正門を入れて右側の空いているスペースに止めて下さい

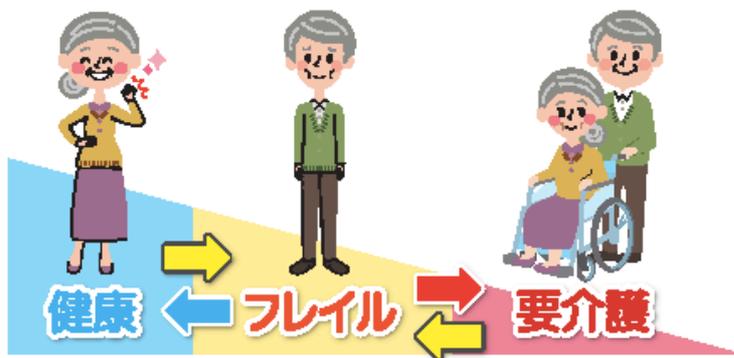
ご自由にお取りください
Take Free

参加費無料

気軽にお越しください

フレイルとは？

体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態。
長期間放っておくと**要介護状態**になる危険性が高くなります。



兵庫県健康福祉部健康増進課作成のリーフレットより

フレイルになっても健康な状態へもどることができます！

以下の項目をチェックしてみましょう思い当たる方はフレイルかもしれません

- この半年くらいの中に体重が減った
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- 趣味の集まりに出かけなくなった
- 1日の食事回数は1～2回のことが多い
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- ペットボトルの蓋をあけるのが大変だ
- 食欲がない

フレイルを予防には、食事・運動・社会参加が大切

この中で、家でもできる簡単な体操を学生が紹介します。

関西国際大学保健医療学部看護学科
673-0521 三木市志染町青山1-18
電話：0794-85-2288
店長：看護学科教員 谷口由佳

関西国際大学保健医療学部

関西国際大学保健医療学部看護学科では1学年100名の学生が看護師になるために学んでいます。この中で何人かは、さらにもう一つの国家資格である保健師の資格をとるために勉強をしています。

今回は保健師課程で学ぶ学生がミニ講義を担当します。お楽しみに！

