

令和2年度 介護予防・

参加費無料

リハビリテーションのつどい

日時 11月17日（火）13時30分～16時30分
（受付：13時00分～）

場所 甲斐市双葉ふれあい文化館 大ホール

フレッシュマン体験発表

就職1年目のリハビリテーション専門職が体験談を発表します

講演

健康寿命を延ばそう！ Let'sフレイル予防

山梨県フレイルトレーナー 晴山 剛行 先生
（甲州リハビリテーション病院 作業療法士）

講演

フレイル予防と排尿ケア

山梨大学大学院総合研究部医学域
健康・生活支援看護学講座
教授 谷口 珠実 先生



フレイル予防と排尿ケアは一見関係ないように思えますが、排尿トラブルから外出を控え、活動量が少なくなると、フレイルにつながりやすくなります。相談しにくい尿もれなどの問題について学び、毎日を元気でいきいきと過ごしましょう。

排尿セルフケア体験

排尿トラブルに効果的な「骨盤底筋体操」を体験してみましょう。

住民主体の取り組み発表

笛吹市フレイルトレーナーによる
フレイル予防の取り組みを紹介します。

感染症対策のため、参加者の皆様は検温・マスクの着用をお願いします。
（来場時に「来場者チェックシート」をご持参ください。）

【お申し込み・問い合わせ先】

山梨県福祉保健部健康長寿推進課

認知症・地域支援担当

電話 055-223-1450

FAX 055-223-1469

スケジュール

時 間	内 容
13:30~13:45	◇開会挨拶 ◇フレッシュマン体験発表（就職1年目のリハビリテーション専門職による体験発表） 発表者：甲州リハビリテーション病院 理学療法士 中嶋 彩菜 氏
13:45~14:15	◇講演 『健康寿命を延ばそう！ Let'sフレイル予防』 講師：山梨県フレイルトレーナー 晴山 剛行 氏 （甲州リハビリテーション病院 作業療法士）
14:15~15:50	◇講演 『フレイル予防と排尿ケア』 講師：山梨大学大学院総合研究部医学域 健康・生活支援看護学講座 教授 谷口 珠実 氏 ◇排尿セルフケア体験『骨盤底筋体操を体験してみよう』
15:50~16:20	◇体験発表 『住民主体の取り組み』 発表者：笛吹市フレイルサポーター
16:20~16:30	◇閉会

会場

甲斐市双葉ふれあい文化館 大ホール
甲斐市下今井230
Tel 0551(20)3660

JR中央線塩崎駅下車、徒歩3分
甲斐市役所双葉庁舎南



*駐車場に限りがありますので、
公共交通機関のご利用、乗り合わせに
ご協力ください。

お申し込み

（令和2年11月6日（金）締切）

※当日参加も可能ですが、なるべく事前の申し込みをお願いします。

山梨県福祉保健部健康長寿推進課 認知症・地域支援担当
電話 055-223-1450 FAX 055-223-1469

氏 名	連 絡 先
	住所： 電話：
	住所： 電話：
	住所： 電話：
	住所： 電話：