# 令和８年度 第８回 紀北健康講座

**開催日**

## 令和8年 11 月 26 日（木）
## 14:00～15:00

**会　場**

**紀北分院　3階　A会議室**

先着40名様まで
**入場無料／申込不要**
どなたでもお気軽に
ご参加ください

**テーマ**

## 健康寿命をのばす！
## 寝たきりを予防し
## 元気に長生きするために

超高齢社会を生きる上では、単に長生きするだけではなく「自立して元気に暮らす」ことが重要です。
骨や筋肉の衰えを抑え寝たきりを予防するために、今日から始められる「簡単な筋トレ」「持久力トレーニング」「骨や筋肉を強くする食事の工夫」を実践を交えて分かりやすく解説します。
元気に長生きする準備を一緒に始めましょう！



**講　師**

**紀北分院　リハビリテーション科**
**助教　南方 美由希**

## ■ 紀北分院からのご案内

- 訪問診療の実施
  慢性疾患の進行により通院困難な方の自宅を訪問し、治療を行っています。
  また、ご自宅での看取りや認知症に関する訪問相談も実施しています。
- 専門看護師、認定看護師の配置
  がん看護、認知症看護、感染管理及び緩和ケアのスペシャリストが在籍しています。
  お悩みや不安があれば、お気軽にご相談ください。
- 各種がん検診、脳ドックの実施
  各種がん検診、健康診断を実施しています。また、脳ドックも実施していますので、脳卒中や認知症が心配な方は、お気軽にお問い合わせください。

本件に関するお問い合わせ先：事務室医事班・鎌田
電話：0736-22-0066　メール：k-kenkou@wakayama-med.ac.jp