

# 病院で学ぼう！考えよう！

聖和病院では、毎月第4水曜日の午後から「せいわかフェ」を開催しています。

この活動は、当院が地域のみなさまへ、治療だけではなく、より地域に寄り添うことを目指して取り組む活動です。

せいわかフェ  
in みやこじま

開催日

1/22  
(水曜日)

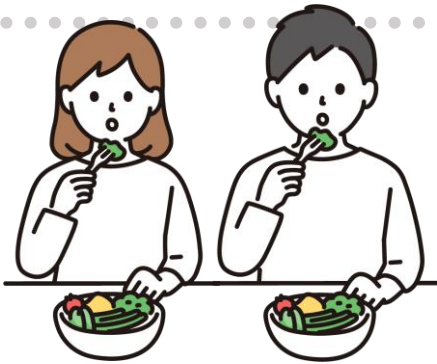
## 健康寿命を 維持する仕組み < 栄養 >

～「健康に自分らしく生活する期間」介護を必要としない生活を送るために～

時間 ▶▶ 13:00～13:30  
場所 ▶▶ 聖和病院 1階  
参加費 ▶▶ 無料

定員(要予約・先着順)

12名



介護が必要になる大きな要因は、**認知症**、**脳卒中**、**高齢による衰弱**の3つです。偏った食生活による**肥満**・**脂質異常症**・**糖尿病**・**高血圧症**などが原因として挙げられます。

低栄養からの**フレイル**・**サルコペニア**による筋力低下、骨量低下による**関節疾患**、**骨折**・**転倒**なども挙げられます。

健康寿命を維持するために今回のせいわかフェで、当院の管理栄養士からのお話を聞いて、食生活を整えませんか？

※当日はマスク着用のご協力をお願いいたします。

※ご参加の際は、事前にお電話または受付にてお申し込みください。

◆受付時間／9時～17時(月～土曜日)



1回参加するごとにカードにシールを1枚貼付させて頂きます。  
シールが4枚貯まったカードは、「せいわかフェオリジナルグッズ」と交換できます！