

ほうかつ 包括やちよ

安城市地域包括支援センター八千代（安城市の委託を受けて活動しています）

電話 0566-97-8069 FAX 0566-97-8408

時間 月～金曜日 午前8:30～午後5:00

第2・4・5土曜日 午前8:30～午後1:00

住所 安城市住吉町2丁目2番7号（八千代病院内1階）

6月30日、作野福祉センターにて 「シニアからだ測定会」を開催しました！



各種測定後、八千代病院看護師坂田氏（摂食嚥下障害看護認定看護師）より、「健康なまま長生きするためのコツ」をテーマに講話を行いました。皆さん、興味深く話を聞いて頂きました。これからの健康にお役に立てればと思います。

※当日は、測定及び待ち時間が長くなってしまい、ご参加いただいた方々に大変ご迷惑をおかけし、申し訳ありませんでした。今後は、待ち時間を考慮した形で実施して参ります。



今後も、介護予防に関する健康イベントを開催予定です。
今回の講話の要点を裏面に載せています。是非ご覧ください。

摂食嚥下障害看護認定看護師坂田氏の講話より

「5年後も健康なまま生活するコツ」

- ・朝ごはんをなるべく食べる
- ・良い道具で歯磨きをする
- ・良い靴で運動をする
- ・歯医者へ行く
- ・好みの範囲で人と関わる
- ・歌う



熱中症にはご注意を！

