

動画
配信

年齢に負けない丈夫な骨づくり

「高齢になると骨を強くすることはできない」と思っていないですか？たしかに、高齢になると骨の量は減少します。しかし、必要な栄養の摂取、適度な運動、日光浴などの習慣を心掛けることで、骨密度を増加させることは可能です。丈夫な骨をつかって、骨太な人生を送りましょう！

配信期間	2024年 6月1日(土) ~ 6月7日(金)
視聴時間	約1時間
対象	愛媛県民一般(介護職等専門職の方も受講できます。)
実費	無料
講師	あき整形外科リハビリテーションクリニック 副院長 公益社団法人愛媛県理学療法士会 副会長・地域局長 吉野 一弘 先生
申込方法	ホームページから
受付締切	2024年 5月25日(土) まで受付



国立善通寺病院附属リハビリテーション学院卒業後、愛媛県立病院に勤務。現在は、あき整形外科リハビリテーションクリニックの副院長を務めると共に、公益社団法人愛媛県理学療法士会の副会長・地域局長として地域包括ケア推進に取り組み、愛媛県内各地での地域ネットワークづくりの活動をしている。

「健康長寿には準備が大切」、「地域で支えあう仕組みを作ろう」を活動の合言葉にしている。

趣味は、登山とジョギング。



“ みんなで学ぼう介護のいろは ”

<お問い合わせ先>

愛媛県在宅介護研修センター(愛称: **愛ケア**)

〒791-0122 松山市末町甲9番地1

TEL: 089-914-0721 FAX: 089-914-0732

(ホームページ) <https://ehime-zaitakukaigo.com/>



- * 受付締切後、IDとパスワードをメールで送付いたします。メールが受信できるよう「ehime-zaitakukaigo.com」のドメインをあらかじめ登録してください。
- * 受付状況についてお知りになりたい方は、当センターまでお問い合わせ下さい。
- * 受講申込フォームにご記入いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理いたします。