



食べて “貯筋”

～フレイル予防対策～

みなさんは「フレイル」をご存じですか？

加齢により、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを指します。

わかりやすく言えば「加齢により心身が古い衰えた状態」のことです。

「フレイル」をそのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

しかし、「フレイル」は早めに気づき、適切な取り組みを行うことで、

進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

本講座では、フレイル予防の食生活のポイントについて一緒に学んでいきたいと思います。



2022年7月23日(土) 10:00 ~ 25日(月) 17:00

場所 人間総合科学大学より
映像配信 (YouTube)

講師 大出 理香 先生
人間総合科学大学 人間科学部
健康栄養学科 助教

申込方法

本学ホームページ応募フォームまたはメールにてお申込みください。

申込期限：2022年7月21日(木)

応募フォーム <https://www.human.ac.jp/forms/index.php?id=388>
右のQRコードからも簡単にアクセスできます。



メールアドレス records@human.ac.jp



■主催：人間総合科学大学 ■協賛：日本心身健康科学会・埼玉まなびプロジェクト ■後援：蓮田市・さいたま商工会議所・蓮田市商工会・大学コンソーシアムさいたま



学校法人 早稲田医療学園

人間総合科学大学

お問い合わせ

048-749-6111

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288 <https://www.human.ac.jp/> records@human.ac.jp

■人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科 健康栄養学科 心身健康科学科 (通信制) ■保健医療学部 看護学科 リハビリテーション学科 (理学療法専攻・義肢装具専攻)