

SMAC 健康支援隊」による 健康管理についての実践と相談



NPO法人セルフ Medikেশン推進協議会(SMAC)は医師・薬剤師・看護師・管理栄養士・健康運動指導士など健康関連専門職の団体です。みなさまの当地での避難生活も長くなり、心身のお疲れも一層とご心配いたします。女性講師による老化防止に役立つ「健康運動」の説明と実践を行いますので、健康寿命を延ばすのに役立ててください。また、個別のお薬、健康、その他にも専門職がご相談にあたります。

日時 :平成29年6月23日(金) 午前9時30分 - 12時

場所 :1階 キッズルーム

- ・セルフ Medikেশンは役に立ちます!」 (お話 :20分)
 - ・健康維持の食事を摂ろう!」 (お話 :40分)
 - ・認知症予防の健康体操をやってみよう!」 (運動 :30分)
 - ・薬剤師・看護師・管理栄養士による健康、お薬、食事についての個別相談」 (11時50分まで)
- 天候がよければポールウォーキングも行います。



NPO法人セルフ Medikেশン推進協議会事務局 (東京・港区)

<http://www.self-medication.ne.jp> Tel 03-5521-0890



日々の食事を大切に!

そして

大声出して身体をほぐそう



SMAC 健康支援隊」による 健康管理についての実践と相談



日時 :平成29年6月23日(金)

午前9時30分 - 12時

場所 :1階 キッズルーム

- ・セルフ Medikেশンは役に立ちます!」 (お話 :20分)
 - ・健康維持の食事を摂ろう!」 (お話 :40分)
 - ・認知症予防の健康体操をやってみよう!」 (運動 :30分)
 - ・薬剤師・看護師・管理栄養士による健康、お薬、食事についての個別相談)
- 天候がよければポールウォーキングも行います。



NPO法人セルフ Medikেশン推進協議会事務局
<http://www.self-medication.ne.jp> Tel 03-5521-0890



活動時の写真（平成29年6月23日）



高齢者の健康・健康寿命のお話（安田理事：薬剤師）



高齢者の栄養管理のお話（西村理事：管理栄養士）



食事の摂り方のお話（西村理事：管理栄養士）



様々な食品を摂り入れる（西村理事）



認知症予防の健康運動（西村理事：健康運動指導士）



ロコモーショントレーニング（西村理事）