

医師・医療スタッフが
が教える！

JR東京総合病院



転倒予防教室

『転倒予防＝健康寿命』、いつまでも健康でいるために自分自身ができることは何でしょう？

スポーツジムに毎日通うこと？高額なサプリメントを大人買いすること？

いいえ、そんなに頑張らなくてもいいんです！

日々の生活に「ほんの少しの知識」が加われば、転倒・骨折を予防することは出来ます。

そんな「ほんの少しの知識」を教えてくれる頼もしい専門家たちが集まりました。

この機会をお見逃しなく、是非ご利用ください。

日時：令和元年9月11日（水）

15：00から1時間程度

場所：外来棟2階 ラウンジ

参加費
無料

申込み
不要

プログラム

- ★「転倒リスク ロコモティブってなに？」 整形外科 医師
- ★「骨を丈夫にする食べもの 骨を元気に！」 栄養管理士
- ★「転ばないための睡眠薬 クスリリスク」 薬剤師
- ★「転倒予防体操 いつでもだれでもどこでも」 理学療法士



JR東京総合病院

医療安全管理室・医療安全管理委員会