

医師・医療スタッフが  
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か？

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2年2月12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