【泉病院友の会　体験型イベント開催のご案内】

体験型イベントに申込を希望する方は、泉病院友の会事務局までお申し込みください。

開催会場：ブランチ仙台ウエスト１階　まちづくりスポット仙台　貸しスペース

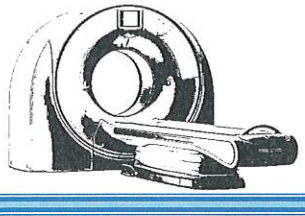
❶講演「脳ドックのおはなし」＆相談会「血管年齢測定」

参加無料

・１１月２６日（木）１４：００～１５：００（受付13:40～）定員３０名

演　者：泉病院　診療放射線技師

「脳ドックで何が分かるの？」、「泉病院の脳ドックのラインナップは？」、「脳ドックの対象となる方は？」、「脳ドックを受けれない方は？」など、脳ドックについて詳しく説明します。この機会に、ぜひご参加ください。



❷運動「みんなで楽しく”ボッチャ”で運動しよう！」

参加無料

・１２月　３日（木）１０：００～１１：３０（受付9:40～）定員３０名

指導員：仙台市スポーツ振興事業団　仙台市武道館

持ち物：水分補給用の水筒、運動しやすい服装とシューズなど

パラリンピックの正式種目：ボッチャは、年齢、性別にかかわらず、どなたでも気軽にできるスポーツです。柔らかいカラーボールを投げて、ジャックボールに近づけることを競います。（誰でも、簡単に楽しくできるスポーツです。）

❸講演「オーラルフレイル予防（口腔体操など）」＆相談会「血管年齢測定」

参加無料

・１２月　４日（金）１０：３０～１１：３０（受付10:00～）定員３０名

演　者：泉区役所　家庭健康課　健康増進係

＜オーラルフレイルとは？＞

噛む・飲み込む・話すといった口腔機能が徐々に低下していく状態のことを言います。初期段階では、自覚症状が少ないものの、放置すると栄養状態の悪化や筋力低下、さらには要介護リスクの上昇にもつながるため、早期発見、早期予防が重要になります。「最近、食べこぼしが増えた。」、「硬いものが噛みにくい。」、「むせやすくなった。」・・・・・。そんな変化を”年齢のせい”だと思っていませんか？この機会に、オーラルフレイル予防を始めましょう！

【新たに購入した『血管年齢測定器』の紹介】

血管年齢測定　結果

あなたの血管年齢は、

＿＿＿＿＿＿歳

あなたの血管点数は、

＿＿＿＿＿＿点

【血管点数の参考値】

□	８０～１００	現役スポーツ選手並み
□	６０～７９	かなり優秀です
□	４０～５９	ごく平均な状態です
□	２０～３０	やや劣っています
□	０～１９	医療機関の受診をお奨めします。

【申込先：泉病院友の会事務局】　☎ ０２２-３７８-３８８３

住所　〒981-3212 仙台市泉区長命ヶ丘２－１－１